القدرة التنبؤية لكل من الوعي بالذات، والمناعة النفسية بالإنهاك الأكاديمي لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية [١]

د/ دياب بدوي سعيد [٢]

diab.gouda@art.bsu.edu.eg

الملخص:

يهدف البحث الراهن إلى دراسة العلاقة بين كل من الوعي بالذات، والمناعة النفسية، والإنهاك الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى مدى إمكانية التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي من خلال الوعي بالذات، والمناعة النفسية. إجريّ البحث على عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة الذكور والإناث، بلغ عددها (٢٦٢) طالب. تراوح المدى العمري لهم بين (١٥-١٩) سنة، بمتوسط (م= ١٧,٨٠) سنة، وانحراف معياري قدره (ع= ٢,٤) سنة. ومن خلال تطبيق اختبار الوعي بالذات إعداد محمود (٢٠٢٣)، واختبار المناعة النفسية من إعداد محمود (٢٠٢٣) أيضًا، واختبار الإنهاك الأكاديمي إعداد Schaufeli et al. (2002) وترجمة منشاوي (٢٠٢٢)، أظهرت النتائج: ١- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين الوعي بالذات والمناعة النفسية، ٢- وجود علاقة عكسية دالة بين الوعي بالذات والإنهاك الأكاديمي، ٣- وجود علاقة عكسية دالة بين المناعة النفسية والإنهاك الأكاديمي، ٤- بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بمتغير الإنهاك الأكاديمي من خلال متغيريّ الوعي بالذات، والمناعة النفسية؛ حيث فسر المتغيرين معًا (٤٧%) من التباين الكلي في متغير الإنهاك الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: الوعي بالذات – المناعة النفسية- الإنهاك الأكاديمي

---

[١] معرف الوثيقة الرقمي: 10.21608/BSHJO.2025.414969.1091

تم استلام البحث بتاريخ: ٢٠٢٥/٨/١٧ وتم القبول النهائي بتاريخ: ٢٠٢٥/٨/٢٣.

[٢] **مدرس علم النفس بكلية الآداب – جامعة بني سويف**

مقدمة:

اهتمت عديد من البحوث النفسية في الآونة الحديثة بدراسة المتغيرات الإيجابية التي تمثل قوى للشخصية الإنسانية، وتعتبر عوامل واقية للشخص من التعرض للاضطرابات، وتساعده على مواجهة المشكلات، وهي الموضوعات الخاصة بدراسات علم النفس الإيجابي (Sullivan, 2017 ; Goleman et al., 2002)، ويعتبر مفهوميّ الوعي بالذات، والمناعة النفسية من المتغيرات الحديثة التي تمثل عوامل إيجابية في الشخصية الإنسانية. فهما يندرجان ضمن نظام شامل يحتوي الجوانب الوجدانية والمعرفية والسلوكية للشخصية، ويساعدا على تحسين حياة الشخص وتحقيق السعادة النفسية (زكراوي، ٢٠٢٠).

فالوعي بالذات يساعد الفرد على ارتفاع مستوى الثقة بالنفس والإبداع، والتواصل الفعال، ويجعله أقل عرضة للاستغلال من الآخرين(Eurich & Tasha, 2018). كما تسهم المناعة النفسية في إمداد الفرد بالقدرة على مواجهة المشكلات والتحديات، وتجاوز الصعاب، ومواجهة الضغوط، وإدارتها بكفاءة (الجزار، ٢٠١٨). كما أشار Guha & Beri (2024) إلى أن تعزيز الصحة النفسية يساعد على تعزيز الاستجابات المناعية، والمرونة، ودعم حياة أكثر إزدهارًا، كما أن المناعة النفسية تعمل كحماية للعقل، وتمنح الفرد القدرة على مقاومة التوتر، والخوف، والشعور بالنقص، وعدم الأمن، والحماية من الأفكار السلبية؛ مما يؤدي إلى حياة أكثر إنتاجية.

تمثل أيضا الضغوط ومتطلبات الدراسة الأكاديمية مصدرًا رئيسيًا لتوتر الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة؛ وذلك لأنهم يمرون بأوقات طويلة داخل المؤسسات التعليمية، بالإضافة إلى متطلبات الدراسة المتزايدة عبر المراحل التعليمية، خاصة المرحلة الثانوية، لا سيما مطالب الأسرة في عديد من المجتمعات لذويهم بالتفوق الأكاديمي(Shih, 2015) وهو ما قد يعرض التلاميذ إلى حالة من الإنهاك الأكاديمي نتيجة ضغوط متطلبات الدراسة بالإضافة إلى الضغوط الأسرية.

لذا يهتم البحث الحالي بدراسة مدى إسهام كل من الوعي بالذات، والمناعة النفسية في التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية.

تعتبر فئة الطلاب في المجتمع المصري فئة عريضة نسبيًا، خاصة طلاب المرحلة الثانوية، ويتعرضون لمجموعة من الضغوط الحياتية المتعددة، مثل ضغوط الدراسة، ومشكلاتها، وتغيراتها، بالإضافة إلى تعرضهم لقلق المستقبل، فضلا عن الضغوط الاقتصادية والاجتماعية التي تمر بها المجتمعات والأسر، وهو ما يؤثر بطريقة غير مباشرة على الأبناء؛ مما يستلزم معه مستوى من الوعي بالذات، وفهمها جيدًا سواء الذات الداخلية أو الخارجية، والتي قد تسهم في ارتفاع مستوى المناعة النفسية لديهم، لتساعدهم على التصدي لتلك الضغوط والمشكلات، ومواجهتها جيداً دون التأثر السلبي بها. فهم غالباً ما يواجهون مستويات متزايدة من الضغوط في صورة ضغوط أكاديمية، واجتماعية، وضغوط متعلقة بالأقران والأسرة، بالإضافة إلى حياتهم الانتقالية المستمرة من مرحلة لأخرى، والذي يتطلب معه مستوى مناسب من المناعة النفسية وفهمها للتعامل مع تلك الضغوط (Guha & Beri, 2024).

عندما يحدث عدم توازن بين متطلبات الدراسة والكفاءة الذاتية للطالب والقدرات التي يمتلكها، فقد يسبب لهم ذلك شعورًا بالاكتئاب النفسي، والملل؛ مما يجعلهم أكثر عرضة للإرهاق الأكاديمي. وفي هذا السياق ذكر Salmela-Aro & Upadyaya (2014, p139) أن الطلاب في البيئة الأكاديمية قد يواجهون متطلبات وموارد دراسية متنوعة، والتي قد تعرضهم لحالة من الملل، والإنهاك الأكاديمي والذي يؤثر على شعورهم بالهناء الذاتي النفسي.

والإنهاك الأكاديمي هو أحد المشكلات الهامة التي يواجهها الطلاب في البيئة التعليمية في المراحل التعليمية المتعددة (Purwanti et al., 2022). وقد أرجعها Maslach et al. (2001) إلى عاملين أساسيين هما: العوامل الموقفية التي يتعرض لها الشخص، والعوامل الخاصة بالفرد ذاته كالخصائص الديموجرافية، وسمات الشخصية، واتجاهاته نحو العمل والدراسة. ويمكن تحديد الإنهاك الأكاديمي الذي قد يعاني منه الطالب من خلال حالة التعب والملل، وانخفاض الاستقرار الانفعالي لدى الطالب، بالإضافة إلى حالة الوعي الذاتي لدى الشخص(Purwanti et al., 2022) .

ويشير الوعي بالذات إلى: انتباه الفرد للحالة الداخلية الوجدانية التي يكون عليها، دون تحريف او تشتت بسبب الحالات الوجدانية المختلفة؛ بحيث يصبح انتباها محايدا للخبرات التي يمر بها بالفرد(Goleman, 2000). وترى سعيد (٢٠٠٨) أن الوعي بالذات هو معرفة الشخص لمعتقداته ومشاعره، وتوجهاته خلال الخبرات التي يمر بها، واستخدام هذه المعارف في مراقبة الدوافع الشخصية، واتخاذ القرارات والتعامل مع المشكلات.

في حين يشير مفهوم المناعة النفسية إلى: تكامل سمات الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية لتوفير وقاية للفرد من الإجهاد، ودعم النمو والتطور المناسب، ومصدر للوقاية من الضغوط، والمشكلات النفسية(Dubey & Shahi, 2011)، كما أنها تيسر عملية التكيف مع المواقف المحيطة، وتساعد على تطور الفرد من خلال عمليات المراقبة، والابتكار، والتنظيم الذاتي(Bona, 2014). وتعمل المناعة النفسية كعامل وقاية للفرد من المهددات، والإنهاك النفسي(عبدالله، ٢٠٢١). حيث أنها تعزز أليات الدفاع النفسي، وتقي الفرد من الأذى الانفعالي الوجداني، من خلال فلترة المشاعر السلبية. وتساعد على إدراك النتائج وتقييمها، ودعم الاختيار والاستجابات الانفعالية المناسبة(Gupta & Nebhinani, 2020).

بينما يشير مفهوم الإنهاك الأكاديمي إلى حالة من التعب والإرهاق الجسمي، والانفعالي، والاتجاه السلبي نحو الدراسة، وضعف الدوافع الأكاديمية، وانخفاض الكفاءة الذاتية والأداء الأكاديمي(Koropets, et al., 2019).

مشكلة البحث:

- اتضح من الدراسات والبحوث النفسية المتباينة وجود علاقة إيجابية بين الوعي بالذات والعديد من المتغيرات النفسية الإيجابية، أهمها الإبداع الانفعالي (أبو المجد، ٢٠١٦)، والتمكين

النفسي لدى الممرضات (أبو غالي، ٢٠١٦)، وعلاقته الإيجابية بالحكمة لدى أعضاء هيئة التدريس(بخيت، ٢٠٢٠). كما أنه يؤثر على الصحة النفسية للفرد، والمناعة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط (أبو سيف، ٢٠١٧؛ الزهراني، ٢٠١٨؛ الحسن، ٢٠١٩)، وعلاقة إيجابية بين الوعي بالذات والتوافق الدراسي (الغزولي، ٢٠١٧). كذلك تبين وجود علاقة إيجابية بين متغير المناعة النفسية والتمكين النفسي لدى طلاب الجامعة (التخاينة، ٢٠١٨). ومع التفكير الإيجابي(عصفور، ٢٠١٣)، بالإضافة إلى وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي (لعيبي، ٢٠٢٠)، وعلاقة إيجابية بين المناعة النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية (الفارسي، ٢٠٢٤). وهو ما يوضح أهمية المتغيرين في حياة وسلوك المراهقين، وإمكانية أن يشكلا دورًا وقائيًا يحمي المراهقين من الوقوع في المشكلات، بل ومواجهتها إذا حدثت.

- تبين أيضًا أن مستوى كل من الوعي بالذات، والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، والمراهقين من طلاب المرحلة الثانوية يكون متوسطًا في العديد من البحوث النفسية مثل بحث قتاتة وعلي (٢٠٢٢)، وبحث نور الدين والعنزي (٢٠٢٢)؛ حيث وجدا أن طلاب الجامعة يتميزون بمستوى متوسط من المناعة النفسية، في حين أظهرت بحوث أخرى شيوع المناعة النفسية والوعي بالذات لدى طلاب الجامعة (العكيلي، ٢٠١٧). بينما كانت مستويات المتغيرين منخفضة في بحوث أخرى؛ حيث وجد Osama et al. (2019) أن مستوى الوعي بالذات كان منخفض لدى عينة من طلاب الثانوي تمريض، وكذلك وجد لعيبي (٢٠٢٠) انخفاض في مستوى المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

- وفي هذا الصدد فإن انخفاض مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة، ولا سيما التعليم الثانوي قد يؤدي إلى الاستنزاف الانفعالي، وعدم الاتزان النفسي، والتأثير السلبي على الأداء الأكاديمي، والشعور بالتعب والإنهاك الأكاديمي، وانخفاض القدرة على مواجهة المشكلات(المعمرية وطه، ٢٠١٨). كذلك يرتبط انخفاض الوعي بالذات بانخفاض تقدير الذات (Osama et al., 2019). وانخفاض التوافق الدراسي (الخالدي، ٢٠١٤). ويبين ذلك أهمية دراسة متغيري الوعي بالذات والمناعة النفسية ودورهما الوقائي للفرد من التعرض لمجموعة كبيرة من المشكلات والاضطرابات، ومن المشكلات الهامة التي تؤرق المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية، مشكلة الإنهاك الأكاديمي الذي قد يحدث نتيجة كثرة المتطلبات الدراسية في هذه المرحلة التعليمية المهمة.

- اتضح أيضًا من خلال مراجعة التراث البحثي في مجال الإنهاك الأكاديمي أن كثير من طلاب المستويات التعليمية المتباينة تعاني من ارتفاع مستوى الإنهاك الأكاديمي، فقد وجد ناصف (٢٠١٨) انتشار الشعور بالملل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وارتفاع مستوى الإنهاك الأكاديمي لدي طلاب المرحلة ذاتها في بحث الشهوي (٢٠٢٠). كذلك تبين أن مستوى الإنهاك الأكاديمي نسبته متوسطة لدى طلاب الثانوية العامة والفنية في بحث العبد وآخرون (٢٠٢٥). وهذا ما يجب أخذه في الاعتبار وبحثه حتى نقف على بعض العوامل الواقية من هذا الشعور السلبي الذي من المحتمل أن يؤثر سلبيًا على الأداء الأكاديمي للطلاب، وعلى بناء شخصيتهم الإيجابية في المراحل التالية.

ومما سبق فقد اهتم البحث الراهن بدراسة العلاقة بين الوعي بالذات، والمناعة النفسية، والإنهاك الأكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة. **وتتضح تساؤلات البحث فيما يلي:**

١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الوعي بالذات، والمناعة النفسة، والإنهاك الأكاديمي؟

٢- هل يمكن التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي من خلال متغيريّ الوعي بالذات، والمناعة النفسية؟

أهمية البحث النظرية والتطبيقية:

١- تتضح أهمية البحث الحالي في محاولة تناول عينة عريضة في المجتمع، هم طلاب المرحلة الثانوية العامة، وما يرتبط بهؤلاء الطلاب من تحديات ومتغيرات من الضروري الاهتمام بها من أجل تطور وتحسين أداء هذه الفئة المهمة داخل المجتمع؛ حيث أنها المرحلة التي يعتمد عليها الطالب في بناء مستقبله العلمي والمهني، وتسليط الضوء على مشكلة تعليمية مهمة من مشكلات الطلاب في هذه المرحلة هي مشكلة الإنهاك الأكاديمي.

٢- يكتسب هذا البحث أهميته من خلال الاهتمام بالربط بين متغيرات إيجابية واقية للفرد من التعرض للمشكلات، وداعمه له لمواجهة هذه المشكلات إذا تعرض لها، بالإضافة إلى علاقتها بأحدى المشكلات النفسية الأكاديمية التي قد يعاني منها الطالب المراهق في هذه المرحلة بصورة خاصة (مرحلة الثانوية العامة).

٣- تعميق الفهم للعلاقة بين العوامل النفسية المتباينة مثل الوعي بالذات والمناعة النفسية، ودورها في التكيف الأكاديمي للطلاب.

٤- إن من شأن وجود علاقة بين كل من الوعي بالذات، والمناعة النفسية، وإمكانية التنبؤ من خلالهما بالإنهاك الأكاديمي، أن يتيح لنا الفرصة للبحث عن إمكانية تنمية هذه المتغيرات في شخصية التلميذ؛ حيث من المحتمل أن تمثل عوامل واقية له من التعرض للمشكلات الأكاديمية أو النفسية، وداعمة له على مواجهة تلك المشكلات.

٥- استثارة الباحثين والأخصائيين النفسيين والمرشدين الأكاديميين في المراحل التعليمية المتباينة حول أهمية الجوانب الإيجابية في شخصية الطلاب، ومواجهة الجوانب السلبية والاهتمام بها مثل الإنهاك الإكاديمي.

- المفاهيم والإطار النظري:

أولاً: مفهوم الوعي بالذات:

عرف Eurich (2017) الوعي بالذات بأنه القدرة على رؤية أنفسنا بوضوح، لكي نصبح أكثر انتباهًا لأنفسنا. ويتفق كل من (Carden et al., 2022; Chon &Sitkin, 2021; Rasheed et al., 2019) على أن مفهوم الوعي بالذات يتضمن مكونات داخلية وخارجية.

- داخلية مثل: الوجدان، والمعتقدات، والمعرفة، والأهداف، والشخصية، والقيم.

- وخارجية مثل: إدراكنا لسلوكنا والمظهر الخارجي لأنفسنا، بالإضافة إلى تقييم الشخص لذاته وفقا لرؤية الآخرين له، وكيف يرتبط الآخرون بالفرد، وتأثير السلوك الشخصي على الآخرين. وتشير عملية الوعي بالذات وفقًا لهم إلى معتقداتنا عن أنفسنا ، وصفاتنا، وكيف يؤثر ذلك على سلوكنا وتفاعلنا مع الآخرين.

ويعتبر الوعي بالذات أحد أبعاد الذكاء الانفعالي التي ذكرها "جولمان" والذي يساعد على التوافق مع الذات والآخرين (سعيد، ٢٠١٨، ١٩). وتشير إليه عفيفي (٢٠١٩) بأنه مدى وعي الفرد بمشاعره، وتفكيره، والمراقبة الذاتية، والتعرف على الجوانب الإيجابية، والسلبية لديه، بحيث تساعده هذه المعرفة على اتخاذ القرارات، وإدراك مشاعر الآخرين وأفكارهم، وإقامة علاقات إيجابية معهم.

وعرفه الخطيب وعبود (٢٠٢٠) بالقدرة على الانتباه للنواحي الداخلية المتعلقة بشخصية الفرد، والجوانب الخارجية المتعلقة بالبيئة المحيطة، مما يساعد في إدراكه لذاته وانفعالاته وأفكاره، وتقويمها باستمرار لدعم الإيجابيات، وخفض السلبيات، ونمو الثقة بالنفس وتحقق الضبط الذاتي.

وقد عرفا كريري وحكمي (٢٠٢١) الوعي بالذات بأنه إدراك الشخص لذاته، ومهاراته، وجوانب القوة والقصور في شخصيته، ومعرفة ما يدور في البيئة المحيطة به.

ومما سبق يلاحظ وجود اتفاق بين كثير من الباحثين على تعريف الوعي بالذات بأنه: إدراكنا للعوامل الداخلية لشخصيتنا ومعتقداتنا وأفكارنا وانفعالاتنا، بالإضافة إلى تفسيرنا للعوامل الخارجية المحيطة، وتأثير ذلك في تفاعلنا مع الآخرين. وسيتم قياسه في هذا البحث بناء على الدرجة التي يحصل عليها الفرد في الاختبار المستخدم لقياس الوعي بالذات الذي أعده محمود (٢٠٢٣)؛ حيث يتكون الوعي بالذات في الاختبار من ثلاثة مكونات هي: مراقبة الأفكار، والوعي الانفعالي، وتقييم الذات.

بعض النماذج المفسرة لمفهوم الوعي بالذات:

أ- نموذج Duval & Wiklund (1972)

يرى أصحاب هذا النموذج أن الوعي بالذات يتم من خلال وعي الفرد الذي يكون موجه نحو أحد جانبين: إما أحد العوامل الذاتيه لديه، أو أحد العوامل الخارجية في البيئة المحيطة. وبالتالي

فهما يفترضان أنه لا يمكن التركيز على الجانبين في الوقت ذاته؛ حيث قد يولد بعض الغموض لدى الشخص. ونتيجة عمليات الوعي التي يقوم بها الشخص لذاته، وتقييماته لنفسه باستمرار قد يدرك بعض التعارض الذي يتولد عنه مشاعر سلبية، تدفعه هذه المشاعر لعمل محاولات لتجنب التعارض أو خفضه.

ب- نموذج Diener (1979)

وضع "دينير" نموذجاً محاولا تفسير موضوع "عدم التفرد" ويشير فيها إلى الحالة التي يفقد فيها الشخص شعوره بذاته؛ حيث يكون من الصعب مراقبة أفعاله وتصرفاته، وعدم الشعور بالاستقلالية، والذي يحدث عند ميل الفرد نحو الجماعة؛ حيث يكون الفرد في حالة اندماج مع الجماعة. وكثيرا ما يتصرف الفرد بطريقة غير واعية تلقائية عندما يسلك وفق المعايير المنصوص عليها اجتماعيًا. وبالتالي فالأفراد المرتفعين في صفة اللاتفردية (عدم التفرد، والميل نحو الجماعة) من المحتمل أن ينخفض لديهم الوعي بالذات.

ج- نموذج Goleman (1995)

يرى "جولمان" أن الوعي بالذات هو أحد الأبعاد الأساسية للذكاء الانفعالي، ويعني به حالة الانتباه والتركيز على المشاعر الانفعالية والمزاجية للفرد، والملاحظة المحايدة للحالة الداخلية من انفعالات وأفكار والتي تساعد الشخص على اتخاذ قراراته بثقة (Goleman, 1998: 26). وبالتالي فالوعي بالذات لديه يرفع مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد من خلال معرفة نواحي القوة والقصور لديه مما يساهم في زيادة قدرة الفرد على التحكم بالانفعالات وضبط الذات (البارودي، ٢٠١٥، ١٠٣).

ثانيًا مفهوم المناعة النفسية:

عرف سويعد (٢٠١٦) المناعة النفسية بأنها تشير إلى امتلاك الفرد لخصائص وصفات تمكنه من مواجهة المواقف والأحداث والضغوط التي يتعرض لها في حياته اليومية. فهي أحد المتغيرات النفسية الإيجابية التي يستخدمها الإنسان لمواجهة الانفعالات السلبية، والضغوط البيئية والإثار النفسية السيئة، حيث يستخدمها كميكانيزم دفاع ضد التهديدات والمخاطر، والأزمات النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية(المالكي ونصر، ٢٠١٩). وهي نظام يعمل على وقاية الذات ويساعدها على مواجهة الضغوط(Bredace, 2016).

وتشير عصفور (٢٠١٣) إلى المناعة النفسية بأنها مدى وعي الفرد بأهمية أنواع التفكير التي يستخدمها ومدى تأثيرها عليه نفسيًا وبدنيًا، وتنمية مهاراته وقدراته على تحمل ومواجهة الصعوبات والضغوط، والأفكار السلبية، والمساعدة على تحقيق أهداف الشخص الحياتية. ويتفق معه في ذلك التعريف الليثي (٢٠٢٠) حيث يعرفها بأنها نظام ذات أبعاد متعددة يشتمل على بعض سمات الشخصية التي تميز الفرد بالإرادة، والضبط الذاتي، والمثابرة على تحقيق الأهداف، وهو ما يعززه للمواجهة الإيجابية لمشكلاته.

ويعرفها محمود (٢٠٢٣) إجرائيًا بأنها نظام يهدف إلى تدعيم النمو السوي للفرد، يتميز فيه بالصلابة والصمود النفسي، والاتزان الانفعالي، والتفكير الإيجابي، وقدر مرتفع من المرونة والثقة بالنفس، وحل المشكلات التي تواجهه.

مكونات متغير المناعة النفسية:

أوضح الشريف (٢٠١٥) أبعادًا ثلاثة للمناعة النفسية هي: الاحتواء، والمواجهة التكيفية، وتنظيم الذات. في حين تبين لدى Chochom et al. (2019) أنها تتكون من اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والتفاؤل، والمواجهة، والاستقلالية. وقد اتضح في دراسة Gupta & Nebhinani (2020) سبعة أبعاد للمناعة النفسية وهي: التفكير الإيجابي، والشعور بالضبط، وتنظيم الانفعالات، وفاعلية الذات، وتحديد الهدف، ومهارات حل المشكلات. وقد استخلص محمود (٢٠٢٣) ستة أبعاد للمناعة النفسية هي: الصلابة النفسية، والضبط الانفعالي، والتفكير الإيجابي، والمرونة النفسية، والثقة بالنفس، والإبداع وحل المشكلات. وهي الأبعاد التي سيتم الاعتماد عليها في قياس مفهوم المناعة النفسية في البحث الحالي من خلال المقياس الذي أعده محمود (٢٠٢٣).

بعض النماذج المفسرة للمناعة النفسية:

أ- نموذج Olah (2010)

يرى "olah" أن المناعة النفسية عبارة عن نظام مركب مثل نظام المناعة الجسمية؛ حيث أنها تتكون من مجموعة أنظمة، وأبعاد فرعية متفاعلة لحماية الذات ووقايتها من التأثيرات السلبية للضغوط، والذي يتم من خلال التقويم المعرفي المستمر للتهديدات، واستخدام سلوكيات من شأنها مقاومة الضغوط، مما يعمل على زيادة فاعلية الشخص وتكامل النمو الشخصي لديه (Olah et al., 2010).

ب- نظرية متلازمة التكيف العام[١]

يقترح "هانز سيلي" في هذه النظرية أن كل فرد لديه قدرات لتحمل الضغوط والمشقة، ولكن الارتفاع في مستوى المشقة قد يؤدي إلى الإحباط وخلل التوازن عند الشخص وتعرضه للإنهيار، واستنزاف طاقته على التحمل، وبالتالي من الممكن انهيار مناعته النفسية، والذي قد يؤدي إلى حالة الإنهاك النفسي، فهي نظرية في موضوع الاجهاد وتأثيره على الفرد (عبد الجبار، ٢٠١٠). وبالتالي فالفرد عليه تأجيل بعض الأعمال الجسمية، والعقلية عند الشعور بعدم القدرة على المقاومة النفسية، أي شعوره بالإرهاق النفسي، وضعف جهاز المناعة النفسية لديه (سلمان وجاني، ٢٠١٤، ١٩٢).

ج- نموذج Bona (2014)

[١] General Adaptation Syndrome Theory

ويشير إلى أن المناعة النفسية جهاز يتكون من ثلاثة أنظمة فرعية تتضمن (١٦) عامل فرعي: وتتمثل هذه الأنظمة في: المراقبة، والابتكار والتنفيذ، والتنظيم الذاتي. وهي أنظمة متفاعلة تساعد الفرد على التكيف ومواجهة الضغوط.

ومما سبق يتضح أن معظم النماذج المفسرة لمفهوم المناعة النفسية توضح أنها متغير وقائي لمقاومة الضغوط النفسية، بل ومحاولة الوقاية من التعرض للمشكلات والإرهاق النفسي، والمرونة في التعامل مع تلك الضغوط والمشكلات. كما أنها تتكون من عدة أنظمة وأبعاد فرعية تعمل على تكامل الشخصية.

ثالثًا مفهوم الإنهاك الأكاديمي:

اتفق كل من (Zhange & Cham, 2007; Schaufeli et al., 2002) على تعريف الإنهاك الأكاديمي بأنه مشاعر التعب التي تعود إلى متطلبات الدراسة، حيث يشعر فيها الطالب بالملل، والانفصال عن المدرسة، وعدم الكفاءة الدراسية كطالب، والسخرية من الواجبات الأكاديمية. ويشتمل على ثلاثة أبعاد هي: الإنهاك الانفعالي، والبعد عن الدراسة، وانخفاض الإنجاز الشخصي (line & Huang, 2014). في حين أشار Zhao (2019) إلى مكونات ثلاثة للإنهاك الأكاديمي في البحوث على الصينيين وهي: إنهاك أكاديمي معرفي، وإنهاك أكاديمي انفعالي، وإنهاك أكاديمي سلوكي.

كما تشير بغدادي (٢٠٢١) إلى الإنهاك الأكاديمي بأنه حالة الإرهاق التي ترتبط بمتطلبات الدراسة، وتظهر في شكل انفعالات وسلوك سلبي مثل اللامبالاة، وانخفاض الكفاءة والإنجاز.

كما تعرفه إبراهيم وآخرين (٢٠٢٤) بأنه حالة الإنهاك الانفعالي، وانخفاض مشاعر الإنجاز، نتيجة المتطلبات والضغوط الإكاديمية المتمثلة في المقررات والأعباء الدراسية، مما يعكس وجود اتجاه تشاؤمي نحو الدراسة، وانخفاض المشاركة الفعالة، ونقص الكفاءة والإنجاز الشخصي.

وقد أكدت البحوث المعاصرة أن الإنهاك الأكاديمي يؤدي لعديد من المشكلات مثل التغيب، والانقطاع عن المدرسة (Wang et al., 2019)، كما أن الضغوط الأكاديمية التي يمر بها الطلاب من العوامل المؤثرة على الشعور بالإنهاك الأكاديمي (Ye et al., 2019; Nagamitsu et al., 2020).

أبعاد الإنهاك الأكاديمي:

حدد Virtanen et al. (2018) أبعاد الإنهاك الأكاديمي في ثلاثة عوامل هي الإنهاك، واللامبالاة، وانخفاض الكفاءة الأكاديمية. في حين أشار إليها إسماعيل (٢٠٢٠) في ثلاثة عوامل أيضًا هي: الإنهاك الانفعالي، والسخرية، وانخفاض الكفاءة الأكاديمية. ويلاحظ أن هذه العوامل تتفق مع الأبعاد التي حددها Schaufeli et al. (2002) حيث قام بوضع مقياس لمتغير الإنهاك الأكاديمي، وحدد أبعاده في: الاستنزاف الانفعالي، والاستخفاف أو اللامبالاة، وانخفاض الفعالية الأكاديمية. وقام منشاوي (٢٠٢٢) بترجمة المقياس إلى العربية والتأكد من صلاحيته للقياس – الصدق والثبات- على عينة من طلاب الجامعة. وهو المقياس الذي سيتم الاعتماد عليه في البحث الحالي.

بعض النماذج المفسرة للإنهاك الأكاديمي:

أ- **نظرية قيمة الضبط والتحكم**[١]: أشار Pekrun, (2006) إلى أنه وفقًا لهذه النظرية فالشخص عندما يشعر بقدرته أو عدم قدرته على التحكم في الأنشطة والنتائج الأكاديمية المهمة، والأقل أهمية له، فسوف تنشأ لديه بعض المشاعر الأكاديمية الإيجابية والسلبية. والإنهاك النفسي هو أحد المشاعر السلبية التي يمكن أن تنشأ في النشاط الأكاديمي والتي من شأنها التأثير على تحصيل الطالب في العملية التعليمية(Pekrun et al., 2007).

ب- **نظرية العوامل البيئية والشخصية**: وفقا لهذا التوجه أشار Maslach et al. (2001) إلى وجود عاملين أساسيين يؤثران على الإنهاك النفسي بشكل عام، والإنهاك الأكاديمي بصورة خاصة هما: العوامل الموقفية، والعوامل الخاصة بالفرد كالخصائص الديموجرافية، وسمات الشخصية، والاتجاهات التي يتبناها الفرد. في حين حدد باحثون أخرون ,Meanwhile" Zhang, Gan, & Cham" العوامل المسببة للإنهاك الأكاديمي في العوامل الشخصية الخاصة بالفرد ذاته، وعوامل البيئة الخارجية التي يواجهها الشخص ويتعامل معها(lian et al., 2014).

الدراسات والبحوث السابقة:

يعرض الباحث فيما يلي بعض البحوث والدراسات التي اهتمت بتناول متغيرات البحث الحالي سواء في علاقتها بمتغيرات نفسية متباينة، أو في علاقتها ببعضها البعض، وتم تصنيف هذه البحوث في أربع فئات يتم عرضها فيما يلي:

أ- بحوث اهتمت بالوعي بالذات وعلاقته بمتغيرات أخرى:

اتضح في بحث الخالدي (٢٠١٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين كل من الوعي بالذات والتوافق النفسي، وذلك على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالجوف بالمملكة العربية السعودية عددها (٢٠٠) طالبًا. كما هدفت دراسة Kiani et al. (2016) لمعرفة العلاقة بين الوعي بالذات والرضا الوظيفي لدى عينة من المعلمين من الجنسين تكونت من (٣٥٠) معلم،

[١] Control-value theory

واتضح من النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين الوعي بالذات والرضا الوظيفي لدى المعلمين والمعلمات. وقد توصلا Mousavimghadam & Kamarbeigi (2017) في بحثهما على عينة من طلاب الجامعة المتزوجين إلى وجود تأثير إيجابي دال لمتغير الوعي بالذات، والسعادة الروحية على الشعور بجودة الحياة لدى العينة التي تكونت من (٣٤١) طالبًا من ذكور وإناث الجامعة.

وقام الغزولي (٢٠١٧) ببحث لدراسة العلاقة بين الوعي بالذات والتوافق الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جازان بالمملكة العربية السعودية، وذلك على عينة بلغت (٢٤٦) طالبًا، توصل من خلالها إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين الوعي الذاتي والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة. كما أجرت عفيفي (٢٠١٩) دراسة للتعرف على العلاقة بين الوعي بالذات والتسامح والأمن النفسي، تم التطبيق على عينة بلغ عددها (٢٥٠) طالبًا وطالبة بكلية التربية – جامعة حلوان، واتضح من النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الوعي بالذات والتسامح (مع الذات ومع الآخرين). وأجرى Osama et al. (2019) بحثاً بهدف تقييم مستوى الوعي بالذات وتقدير الذات لدى عينة من طلاب التمريض النفسي بمستشفى العباسية، بلغ عددها (١٠٠) طالبًا، ومن خلال تطبيق الاختبارات توصل إلى أن أكثر من نصف العينة لديهم مستوى منخفض من الوعي بالذات، وكذلك مستوى منخفض من تقدير الذات، بل إن أكثر من ثلثي العينة كان لديهم تقدير ذات منخفض، واتضح أيضًا وجود علاقة بين مستوى الوعي بالذات ومستوى تقدير الذات.

وفي دراسة بخيت (٢٠٢٠) توصل إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الحكمة والوعي بالذات ومكوناتهما لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس تكونت من (١٥٠) عضو هيئة تدريس، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالحكمة من خلال متغير الوعي بالذات لدى العينة. وقد تبين في دراسة المعرف ورمضان (٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية دالة بين جودة الحياة والوعي الذاتي لدى عينة من الأطفال ذوي اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الوعي الذاتي لدى العينة ذاتها. في حين سعت دراسة الرفاعي وعلي (٢٠٢٢) إلى بحث العلاقة بين الوعي بالذات والقلق لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية تكونت من (٥٠٨) طالبًا وطالبة بمدارس التعليم العام بمحافظة ينبع، واتضح من نتائجها وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الوعي بالذات والقلق لدى أفراد العينة.

كذلك أجرى حسن والسيد (٢٠٢٣) دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات لدى عينة من الراشدين السعوديين، بلغ عددها (٧٢٣) فرداً من الذكور والإناث، وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى المتغيرين لدى عينة البحث، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الوعي بالذات واستراتيجيات المواجهة، وإمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الأزمات من خلال أبعاد الوعي بالذات. وقد أجرى Wagani (2024) دراستين بهدف الكشف عن مدى تأثير الوعي بالذات على كل من الصحة والهناء الذاتي، وذلك على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (٣٠٠) طالبًا بنسبة متساوية من الذكور والإناث. وقد تبين من الدراسة

الأولى أن الوعي بالذات يتنبأ بمعظم أبعاد الصحة والهناء الذاتي، كما أنه يعزز الصحة والهناء الذاتي. وفي الدراسة الثانية أجرى بحثًا باستخدام برنامج تجريبي لتنمية الوعي بالذات لمعرفة أثره على الصحة والهناء الذاتي، باستخدام عينة مكونة من (٦٠) مشاركًا من طلاب الجامعة، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد اتضح أن البرنامج أدى إلى ارتفاع مستوى الصحة والهناء الذاتي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، سواء بعد نهاية البرنامج أو أثناء جلسات المتابعة بعد انتهاء البرنامج، مما يشير إلى الدور الوقائي والتعزيزي لمتغير الوعي بالذات وأثره على الصحة والهناء الذاتي.

يتضح من هذه الفئة من البحوث العلاقة الإيجابية بين متغير الوعي بالذات وبعض المتغيرات الإيجابية الأخرى مثل التوافق الدراسي، والحكمة، واستراتيجيات مواجهة الأزمات، بالإضافة إلى علاقته العكسية بالمتغيرات السلبية مثل القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ب- بحوث اهتمت بالمناعة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى:

أجرى Albert-Lorincz et al. (2011) بحثًا لدراسة العلاقة بين سمات المناعة النفسية والمزاج الانفعالي للشخصية، وذلك على عينة بلغ عددها (٥٩٩) من المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية الذكور والإناث، واتضح من النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين المناعة النفسية والمزاج الانفعالي للشخصية لدى المراهقين، كما تبين وجود تأثير دال لمكونات التفكير الإيجابي، والتفاؤل، ومشاعر الضبط على الضبط الانفعالي لدى عينة البحث. ومما يؤكد هذه النتائج ما توصل إليه عصفور (٢٠١٣)؛ حيث تبين له وجود تأثير دال لبرنامج تنمية المناعة النفسية على ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى عينة من الطالبات الجامعيات بكلية البنات جامعة عين شمس. كما أجرى التخاينة (٢٠١٨) بحثًا لدراسة العلاقة بين المناعة النفسية والتمكين النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمؤتة، وصل عددها إلى (٦٧٨) طالبأ وطالبة، وقد توصلت النتائج إلى وجود مستويات متوسطة من كلا المتغيرين، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المناعة النفسية والتمكين النفسي. وتوصل فتحي (٢٠١٩) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين كل من المناعة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة، والقدرة على حل المشكلات، والتوجه نحو الهدف، وذلك على عينة من المتفوقين دراسيًا من طلاب الجامعة، بالإضافة إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيًا.

كذلك أجرى Choochom et al. (2019) بحثًا بهدف فحص تأثير تنمية المناعة النفسية على اليقظة العقلية، والتفاؤل لدى كبار السن، ومن خلال تطبيق برنامج التدخل النمائي للمناعة النفسية على المجموعة التجريبية، اتضح بعد تطبيق البرنامج ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى العينة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، خاصة مستويات اليقظة العقلية، والصمود النفسي، والتفاؤل، واصبحت المجموعة أكثر شعورا بالهناء الذاتي. وقام نور الدين والعنزي (٢٠٢٢) بإجراء بحثًا للتعرف على مستوى المناعة النفسية لدة طلبة جامعة الموصل، وذلك على عينة تكونت من (٤٠٠) طالبًا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد تبين منها تمتع طلاب الجامعة بمستوى متوسط من المناعة النفسية، واتضح عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المناعة النفسية.

- يلاحظ من هذه الفئة من البحوث والدراسات العلاقة القوية بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى مثل الهناء الذاتي، واليقظة العقلية، والضبط الانفعالي، والتفوق الدراسي، والتفكير الإيجابي.

ج- بحوث تناولت متغير الإنهاك الأكاديمي:

أجرى ناصف (٢٠١٨) بحثًا بهدف الكشف عن مدى انتشار الشعور بالملل الإكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك على عينة من طلاب الصف الأول الثانوي بلغ عددها (٤٨٤) من الذكور والإناث، وقد تبين من نتائجها ارتفاع مستوى الشعور بالملل الأكاديمي لدى العينة حيث بلغت نسبة الانتشار (٦١,٥%) وهي أعلى من المعدلات العالمية، بالإضافة إلى إسهام العوامل المعرفية في الشعور بالملل الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين بالنسبة الأكبر، في حين أسهمت العوامل الدافعية في الملل الأكاديمي بالنسبة الأكبر لدى عينة غير المتفوقين. كما اتضح في بحث الشهوي (٢٠٢٠) وجود علاقة سلبية بين الإنهاك الأكاديمي والهناء الذاتي الأكاديمي، وذلك على عينة من طلاب المرحلة الثانوية تكونت من (٢٠٠) طالب وطالبة من محافظة محايل عسير، بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الإنهاك الأكاديمي لدى أفراد العينة بنسبة بلغت (٣٢%) من العينة الكلية.

وهدفت دراسة Fiorilli et al. (2020) إلى بحث العلاقة بين الصمود الأكاديمي والإنهاك الأكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بلغ عددها (١٢٣٥) طالب من الذكور والإناث، وتبين منها أن الصمود الأكاديمي له تأثير مباشر سلبي دال على الإنهاك الأكاديمي، كما أنه يتوسط العلاقة بين الذكاء الانفعالي والانهاك الأكاديمي. وأيدت هذه النتائج ما توصل إليه Romano et al. (2021)؛ حيث توصل إلى إمكانية التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي من خلال الصمود الأكاديمي على عينة من طلاب المرحلة الثانوية تكونت من (٥٧٦) طالب وطالبة.

كما أجرى محاسنة وآخرين (٢٠٢٢) دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين الإنهاك الأكاديمي، وتنظيم الذات، والتنظيم الانفعالي، وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة بلغ عددها (٧٣٦) طالبا وطالبة من الجامعة الهاشمية الأردنية، اتضح من نتائجها وجود مستوى منخفض من الإنهاك الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كما تبين وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين الإنهاك الأكاديمي، وتنظيم الذات والتنظيم الانفعالي. كما أجرى Gao (2023) بحثًا للكشف عن العلاقة بين الضغوط الأكاديمية، والقلق الأكاديمي، والكفاءة الأكاديمية والإنهاك الأكاديمي، وذلك على عينة من المراهقين الصينيين بلغ عددها (٩٢٩) من الذكور والإناث، وقد توصل إلى أن الضغوط ، والقلق الأكاديمي يرتبطان إيجابيًا بالإنهاك الأكاديمي، كما أن القلق الأكاديمي يتوسط العلاقة بين الضغط الأكاديمي والإنهاك الأكاديمي، وتعتبر الكفاءة الأكاديمية متغير معدل لتلك العلاقة بين كل من القلق، والضغط، والإنهاك الأكاديمي.

وقام Deng et al. (2024) ببحث على عينة من طلاب الجامعة ، تكونت من (١٥٤) طالب من الذكور والإناث، بهدف معرف العلاقة بين الصمود النفسي والإنهاك الأكاديمي،

واتضح من النتائج وجود علاقة سلبية دالة بين متغيرات البحث، كما تبين إمكانية التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي من خلال الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. واتضح في بحث العبد وآخرين (٢٠٢٥) وجود مستوى متوسط من الإنهاك الأكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العام والفني، وذلك على عينة بلغ عددها (٢٤١) طالب وطالبة من التعليم الثانوي بمحافظة الشرقية.

- يتضح من هذه الفئة ارتفاع مستوى الإنهاك الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وعلاقتها ببعض المشكلات التي تحدث للطلاب مثل القلق والضغوط الأكاديمية، وعلاقتها العكسية ببعض المتغيرات مثل الصمود النفسي، والأكاديمي، والهناء الذاتي.

د- بحوث اهتمت بالعلاقة بين متغيرات البحث الحالية ببعضها البعض:

أجرى العكيلي (٢٠١٧) بحثًا بهدف الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والوعي بالذات لدى عينة من طلاب الجامعة العراقيين. بلغ عددها (٤٢٠) من الذكور والإناث بجامعة بغداد، وقد تبين وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيًا بين المناعة النفسية، والوعي بالذات، والعفو. بالإضافة إلى إسهام متغير الوعي بالذات في التنبؤ بنسبة ٢٨% من التباين في متغير المناعة النفسية، كما اتضح من البحث أيضًا شيوع الوعي بالذات والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة العراقيين. وقامت لعيبي (٢٠٢٠) بدراسة بهدف فحص العلاقة بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي لدى عينة عشوائية من طلاب الجامعة، بلغ عددها (٤٠٠) طالبًا من الذكور والإناث، توصلت من خلاله إلى معاناة طلاب الجامعة من انخفاض مستوى كل من المناعة النفسية، والتكيف الأكاديمي، بالإضافة إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيًا بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي.

وقد أجرى كريري وحكمي (٢٠٢١) بحثًا للتعرف على العلاقة بين الوعي بالذات والمناعة النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية بإدارة جازان بالمملكة العربية السعودية، ومن خلال تطبيق الاختبارات على عينة عشوائية من المعلمين بلغ عددها (٢٨٤) معلم ومعلمة، اتضح وجود علاقة ارتباطية قوية بين متغيرات البحث، وإمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الوعي بالذات. كما توصل عبدالله (٢٠٢١) إلى إمكانية تنشيط وتعزيز المناعة النفسية من خلال برنامج معرفي سلوكي قائم على نموذج الوعي بالذات، وذلك لمواجهة الشائعات الإلكترونية، تم تطبيق هذا البرنامج من خلال استخدام مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج القائم على الوعي بالذات ورعاية الذات في تنمية المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية لدى الشباب الجامعي بكلية عنيزة-جامعة القصيم. كما قام Purwanti et al. (2021) ببحث لدراسة الوعي بالذات الأكاديمي، وتنظيم الذات وعلاقتهما بالإنهاك الأكاديمي، وذلك على عينة عشوائية من طلاب جامعة يوجيكارتا بأندونيسيا اللذين يدرسون عن بُعد عبر الإنترنت، وتبين من النتائج وجود ارتباط سلبي دال بين الوعي بالذات الأكاديمي والإنهاك الأكاديمي لدى أفراد العينة، كذلك ارتباط سلبي بين تنظيم الذات والإنهاك الأكاديمي.

وتوصل محمود (٢٠٢٣) إلى وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد المناعة النفسية والازدهار النفسي، بالاضافة إلى وجود علاقة ارتباطية أيضًا بين الوعي بالذات والازدهار النفسي، وذلك على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (٢٣٢) طالبًا من الذكور والإناث بجامعة عين شمس، واتضح للباحثة إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال الوعي بالذات، والمناعة النفسية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من المناعة النفسية باستثناء عامل الإبداع وحل المشكلات، وعدم وجود فروق بينهما كذلك في متغير الوعي بالذات باستثناء عامل الوعي الانفعالي. وقد أجرى الفارسي (٢٠٢٤) بحثًا بهدف دراسة العلاقة بين المناعة النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية، والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة الكويت، بلغ عدد العينة (١١٠) طالبا وطالبة، واتضح من النتائج وجود علاقة إيجابية بين المتغيرين، وأن مستوى المناعة النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية كان مرتفع لدى أفراد العينة.

- ويلاحظ من هذه الفئة من البحوث توصل نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الوعي بالذات والمناعة النفسية، وكذلك بين الوعي بالذات والإنهاك الأكاديمي، وعلاقة إيجابية بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي، وفاعلية الذات الأكاديمية.

تعليق عام على البحوث والدراسات السابقة:

١- يلاحظ من عرض البحوث والدراسات السابقة اهتمام عديد من البحوث بدراسة علاقة الوعي بالذات ببعض المتغيرات الإيجابية، أو النواحي الإيجابية في الشخصية الإنسانية مثل الحكمة(بخيت، ٢٠٢٠)، والهناء الذاتي والصحة (Wagani, 2024)، والقليل منها الذي اهتم بدراسه علاقته ببعض الجوانب السلبية، ودوره الوقائي من التعرض للانفعالات، أو الأفكار السلبية، مثل دراسة علاقته بالقلق لدى طلاب المرحلة الثانوية(الرفاعي وعلي، ٢٠٢٢).

٢- كذلك اتضح من البحوث التي تناولت متغير المناعة النفسية أن التركيز كان على دراسة علاقته ببعض المتغيرات الإيجابية مثل الكفاءة الذاتية، وحل المشكلات (فتحي، ٢٠١٩)، واليقظة العقلية(Choochom et al., 2019) ، والتكيف الأكاديمي(لعيبي، ٢٠٢٠)، والازدهار النفسي (محمود، ٢٠٢٣)، في حين توجد ندرة في الدراسات التي اهتمت بدراسة الدور الوقائي لمتغير المناعة النفسية من التعرض لبعض المشكلات النفسية، والتربوية، والأكاديمية.

٣- اهتمت بعض البحوث بدراسة متغير الإنهاك الأكاديمي بالفعل لدى طلاب المرحلة الثانوية، ولكن تمت دراسته في علاقته ببعض المتغيرات الأكاديمية الأخرى مثل الصمود الأكاديمي (Romano et al., 2021)، والضغوط الأكاديمية والكفاءة الأكاديمية (Gao, 2023) على الرغم من أن الكفاءة الأكاديمية أحد مكونات الإنهاك الأكاديمي. ولكن يوجد ندرة في البحوث التي اهتمت بدراسة علاقة الإنهاك الأكاديمي ببعض المتغيرات الشخصية والمعرفية، فقد وجد الباحث دراسة الصمود النفسي وعلاقته بالإنهاك الأكاديمي (Deng et al., 2024). بالإضافة إلى ان دراسات عدة اهتمت بمدى شيوع الإنهاك الأكاديمي، ومستواه في بعض المراحل التعليمية مثل بحوث (ناصف، ٢٠١٨؛ والشهوي، ٢٠٢٠؛ والعبد وآخرين، ٢٠٢٥).

٤- يلاحظ أن معظم الدراسات الخاصة بالوعي بالذات، والمناعة النفسية اهتمت بالمرحلة الجامعية، وبعضها على كبار السن، في حين توجد ندرة في الدراسات المهتمة بالمرحلة الثانوية من التعليم الأساسي.

٥- يوجد ندرة في الدراسات التي اهتمت بالربط بين متغيرات البحث الراهنة معًا، فالبعض يهتم بدراسة العلاقة بين أحد المتغيرات موضع اهتمام البحث الراهن ومتغيرات أخرى مختلفة عما يهتم به البحث الحالي.

ومما سبق يهتم البحث الراهن بدراسة العلاقة بين متغيرات الوعي بالذات، والمناعة النفسية، والإنهاك الأكاديمي، بالإضافة إلى مدى اسهام كل من الوعي بالذات، والمناعة النفسية في التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي. ويتم إجراء البحث على عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة. **وبالتالي يمكن الإجابة على تساؤلات البحث من خلال الفروض التالية:**

فروض البحث:

١- يوجد علاقة ارتباطية بين كل من الوعي بالذات، والمناعة النفسية، والإنهاك الأكاديمي لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية.

٢- يسهم كل من الوعي بالذات، والمناعة النفسية في التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية.

المنهج:

أولًا: التصميم المنهجي: اعتمد البحث على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي؛ لحساب درجة الارتباط بين متغيرات البحث، والقدرة التنبؤية لكل من الوعي بالذات، والمناعة النفسية على الإنهاك الأكاديمي لدى عينة البحث.

ثانيًا مجتمع وعينة البحث: يتمثل مجتمع البحث الحالي في طلاب المرحلة الثانوية العامة من الذكور والإناث، وقد اعتمد الباحث على اختيار عينة من هذا المجتمع بطريقة العينة غير العشوائية المقصودة وتتضح خصائص العينة فيما يلي:

أ- العينة الاستطلاعية: تم اختيار عينة استطلاعية مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة من تلاميذ المرحلة الثانوية العامة، بواقع (٥٠) ذكور، و(٥٠) من الإناث، وذلك بمتوسط عُمر بلغ(١٧,٦) سنة، وانحراف معياري قدره (٢,١). ومن الصفوف الدراسية الثلاثة بالمرحلة الثانوية، وذلك للتأكد من الشروط القياسية لاختبارات البحث؛ حيث طبق عليهم الاختبارات الثلاثة، والتأكد من صدق وثبات الاختبارات المستخدمة.

ب- العينة الأساسية: تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية العامة من عدة مدارس داخل محافظة بني سويف، وهي عينة غير عشوائية مقصودة؛ حيث يتوفر فيها خصائص المجتمع المقصود بالدراسة في هذا البحث. وقد بلغ عددها (٢٦٢) طالبًا من الذكور والإناث، تراوح المدى العمري لها بين (١٥- ١٩) سنة، بمتوسط (١٧,٨)، وانحراف معياري ع(٢,٤).

وبلغ عدد الذكور فيها(١٢٥)، وعدد الطالبات(١٣٧). ومن أربع مدارس ثانوي عام بمحافظة بني سويف، تضم الشعب العلمية والأدبية(بالنسبة للفرقة الثانية والثالثة)؛ حيث تم الاختيار من الفرق الدراسية الأولى والثانية والثالثة. ويتم توضيح خصائص العينة في الجدولين التاليين:

جدول (١) خصائص عينة البحث وتوزيعها من حيث النوع والفرقة الدراسية

النوع	الفرقة الدراسية			مجموع	النسبة المئوية
	الأولى	الثانية	الثالثة		
ذكور	٢٤	٣٩	٦٢	١٢٥	%٤٧,٧
إناث	٣٤	٥٠	٥٣	١٣٧	%٥٢,٣
المجموع	٥٨	٨٩	١١٥	٢٦٢	%١٠٠

جدول (٢) توزيع عينة البحث من حيث النوع والتخصص في المرحلة الثانوية

التخصص / النوع	الفرقة الثانية		الفرقة الثالثة		المجموع
	علمي	أدبي	علمي	أدبي	
ذكور	٢٠	١٩	٣٥	٢٧	١٠١
إناث	٢٩	٢١	٣٣	٢٠	١٠٣
المجموع	٤٩	٤٠	٦٨	٤٧	٢٠٤

ويتضح من الجدولين السابقين (١، و٢) مراعاة أن تكون العينة التي تم اختيارها ممثلة لبعض الخصائص الأساسية المتوفرة في المجتمع الأصلي للبحث؛ حيث تم مراعاة توزيع المدارس على عدة مراكز داخل المحافظة، بالإضافة إلى مراعاة تمثيل الصفوف الدراسية الثلاثة دخل العينة، والتخصصات الاختيارية (علمي، وأدبي) بالنسبة للصفين الثاني والثالث، وهو ما تم مراعاته كذلك في العينة الاستطلاعية للتأكد من صدق الأدوات.

ثانيًا: الأدوات: لاختبار فروض البحث تم تطبيق الأدوات التالية على عينة البحث: اختبار الوعي بالذات، واختبار المناعة النفسية، واختبار الإنهاك الأكاديمي. وفيما يلي وصف الاختبارات الثلاثة وخصائصها القياسية:

١- **اختبار الوعي بالذات**: أعد هذا الاختبار محمود (٢٠٢٣) لقياس الوعي بالذات لدى طلاب الجامعة، ويتكون من (٢٤) بنداً يجاب عنها على متصل ثلاثي (موافق، أحيانًا، غير موافق). وقد تم اعداد هذا الاختبار لقياس ثلاثة أبعاد تعبر عن الوعي بالذات هي: مراقبة الأفكار، والوعي الانفعالي، وتقييم الذات.

قام الباحث بالتعديل على صيغة بعض الكلمات في البنود لكي تكون مفهومة لطلاب المرحلة الثانوية في هذا البحث، بما لا يغير معناها، كما تم التعديل على متصل الإجابة ليصبح خمس استجابات بدلا من ثلاث فقط، حتى يكون أكثر حساسية لاستجابات عينة البحث. وبالتالي أصبحت البنود يجاب عنها على متصل متدرج من خمس فئات هي: (ينطبق عليَّ تماما، وينطبق بدرجة كبيرة، وينطبق بدرجة متوسطة، وينطبق بدرجة قليلة، ولا ينطبق). بحيث تأخذ الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي عند التصحيح في حالة البنود الإيجابية، وتم عكس طريقة التصحيح في حالة البنود السلبية، وتتمثل هذه البنود السلبية في البنود أرقام (٥، ١٤، ١٧، ٢٢). وتتراوح الدرجة الكلية على الاختبار من (٢٤- ١٢٠) درجة. وفيما يلي معايير صدق وثبات الاختبار:

أ- **الصدق**: قام محمود (٢٠٢٣) باستخدام طريقتين للتحقق من صدق الاختبار وهي:

* **الصدق الظاهري**: وتم فيه مراجعة التراث السابق الخاص بتعريف الوعي بالذات وأطره النظرية، بالإضافة إلى الاطلاع على بعض المقاييس المتعددة في هذا الشأن ومن خلال ذلك تم صياغة الأبعاد والبنود التي تقيسها.

* **الصدق البنائي**: قامت الباحثة بالتحقق من معايير هذا الصدق من خلال استخدام التحليل العاملي التوكيدي، والذي اتضح من خلاله أن مؤشرات النوذج جيدة ودالة إحصائيًا، مما دل على وجود حسن مطابقة للنموذج (محمود، ٢٠٢٣)

ب- الثبات: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية وذلك للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، وأشارت كلها إلى معاملات ثبات مرتفعة؛ حيث ارتفت كلها عن (٠,٨).

*** الخصائص القياسية لاختبار الوعي بالذات في البحث الحالي:**

اتبع الباحث طريقتي الاتساق الداخلي، وثبات ألفا كرونباخ للتحقق من مدى مناسبة استخدام الاختبار في البحث الحالي وتتضح هذه المعايير فيما يلي:

أ- الاتساق الداخلي لاختبار الوعي بالذات في البحث الحالي:

- تم حساب درجة الارتباط بين بنود الاختبار والأبعاد الفرعية التي تشتمل على هذه البنود، وقد تبين منها أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، وكلها معاملات مرتفعة تراوحت بين (٠,٦٢، ٠,٨٨). وكلها معاملات مقبولة تبين الاتساق الداخلي للاختبار.

- كما تم حساب معاملات الارتباط بين كل عامل فرعي والدرجة الكلية لاختبار الوعي بالذات، وكانت المعاملات كلها دالة إحصائيًا، وبنسبة مرتفعة؛ حيث تتضح هذه المعاملات فيما يلي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية لاختبار الوعي بالذات والدرجة الكلية

أبعاد الوعي بالذات	مراقبة الأفكار	الوعي الانفعالي	تقييم الذات
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	**٠,٨١	**٠,٨٣	**٠,٧٦

ويتضح من الجدول تمتع الاختبار بمستوى مرتفع من الاتساق الداخلي.

ب- ثبات ألفا كرونباخ لاختبار الوعي بالذات:

تم حساب قيم "ألفا" لهذا الاختبار للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، وتتضح فيما يلي:

جدول (٤) قيم معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية في اختبار الوعي بالذات

أبعاد الوعي بالذات	مراقبة الأفكار	الوعي الانفعالي	تقييم الذات	الدرجة الكلية
قيم ألفا كرونباخ	**٠,٨٢	**٠,٨٥	**٠,٧٧	**٠,٧٩

ويتضح من الجدولين (٣، و ٤) تمتع اختبار الوعي بالذات بنسب جيدة من الاتساق الداخلي والثبات؛ مما يدعم صلاحية استخدامه في البحث الحالي.

٢- **اختبار المناعة النفسية**: اعتمد البحث الحالي على استخدام اختبار المناعة النفسية الذي أعده محمود (٢٠٢٣). ويتكون الاختبار من (٤٠) بنداً موزعة على ستة أبعاد أساسية هي: الصلابة النفسية، والضبط الانفعالي، والتفكير الإيجابي، والمرونة النفسية، والثقة بالنفس، والإبداع وحل المشكلات. ويجاب عن البنود على متصل من ثلاث استجابات هي: موافق، وأحيانًا، وغير موافق.

ولاستخدام الاختبار في هذا البحث تم التعديل في صياغة بعض الكلمات لتناسب التعبيرات اللفظية لطلاب المرحلة الثانوية، كما تم التعديل على متصل الإجابة ليصبح خمس استجابات بدلاً من ثلاثة حتى يكون أكثر حساسية للمواقف التي يمر بها مجتمع وعينة البحث، وبالتالي اصبح الاختبار يجاب عنه على متصل خماسي هي: ينطبق عليَّ تماما، وينطبق بدرجة كبيرة، وينطبق بدرجة متوسطة، وينطبق بدرجة قليلة، ولا ينطبق. بحيث يأخذ المشارك الدرجات التالية على التوالي وفقًا لاستجابته على البنود (٥، ٤، ٣، ٢، ١) في حالة البنود الإيجابية، ويتم عكس طريقة التصحيح في حالة البنود العكسية، وهي البنود أرقام (١٤، ١٧، ٣١). وتتروح الدرجة على الاختبار من (٤٠ – ٢٠٠). وفيما يلي معايير صدق وثبات الاختبار:

أ- الصدق: اعتمد مُعد الاختبار محمود (٢٠٢٣) على حساب صدق الاختبار من خلال عدة مؤشرات وهي:

* **الصدق الظاهري:** من خلال مراجعة التراث والأطر النظرية لمفهوم المناعة النفسية، والاطلاع على بعض المقاييس المتباينة لقياس هذا المتغير.

* **صدق البناء:** وتم التحقق منه من خلال التحليل العاملي التوكيدي، والذي تبين منه وجود تشبعات كلها دالة إحصائيًا بين البنود وأبعادها، كما اتضح وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية.

ب- ثبات اختبار المناعة النفسية: تم حساب الثبات للأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، والتي كانت مؤشراتها كلها دالة إحصائيا، وذات مستويات مرتفعة.

*** الخصائص القياسية لاختبار المناعة النفسية في البحث الحالي:**

للتحقق من معايير الاختبار القياسية في هذا البحث تم حساب الاتساق الداخلي للاختبار بالإضافة إلى حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ على العينة الاستطلاعية ويتضح ذلك فيما يلي:

أ- الاتساق الداخلي: تم حساب درجة الارتباط بين البنود الأساسية والأبعاد الفرعية التي تحتويها. وتبين وجود ارتباطات معظمها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، والقليل منها دال عند مستوى (٠,٠٥) تقريبا أربعة بنود فقط. كما تم حساب درجة الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للاختبار، وكانت معاملات الارتباط كلها دالة إحصائيًا كما في جدول (٥) التالي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية لاختبار المناعة النفسية والدرجة الكلية

أبعاد المناعة النفسية	الصلابة النفسية	الضبط الانفعالي	التفكير الإيجابي	المرونة النفسية	الثقة بالنفس	الإبداع وحل المشكلات
معامل	**٠,٨٣	**٠,٧٠	**٠,٨١	**٠,٨٧	**٠,٨٢	**٠,٧٩

الارتباط بالدرجة الكلية						

ويتبين من هذا الجدول وجود ارتباطات مرتفعة بين المكونات الفرعية لاختبار المناعة النفسية والدرجة الكلية، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاختبار.

ب- ثبات ألفا كرونباخ لاختبار المناعة النفسية:

تم حساب قيم ألفا كرونباخ لهذا الاختبار للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، وتتضح هذه القيم فيما يلي:

جدول (٦) قيم معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية في اختبار المناعة النفسية

أبعاد المناعة النفسية	الصلابة النفسية	الضبط الانفعالي	التفكير الإيجابي	المرونة النفسية	الثقة بالنفس	الإبداع وحل المشكلات	الدرجة الكلية
معامل ألفا كرونباخ	**٠,٨٦	**٠,٨١	**٠,٨٥	**٠,٩٣	**٠,٨٩	**٠,٨٠	**٠,٩٢

ويتضح مما سبق في الجدولين (٥، و٦) وجود قيم ثبات واتساق داخلي مناسبة لاختبار المناعة النفسية وأبعاده، مما يدل على صلاحيته للتطبيق في البحث الراهن.

٣- اختبار الإنهاك الأكاديمي: أعد هذا الاختبار Schaufeli et al. (2002) ترجمة منشاوي (٢٠٢٢). ويتكون الاختبار من (١٥) بندًا لقياس ثلاثة أبعاد فرعية تعبر عن الإنهاك الأكاديمي هي: الاستنزاف الانفعالي (خمسة بنود كلها إيجابية)، والاستخفاف واللامبالاة (أربعة بنود كلها إيجابية)، وانخفاض الفعالية الأكاديمية (ستة بنود كلها سلبية). وتتم الاستجابة على الاختبار على متصل متدرج من خمس فئات هي ينطبق تماما، وينطبق بدرجة كبيرة، وينطبق بدرجة متوسطة، وينطبق بدرجة قليلة، ولا ينطبق. بحيث يأخذ المشارك الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) في حالة البنود الإيجابية، ويتم عكس طريقة التصحيح في حالة البنود العكسية. وتتروح الدرجة على الاختبار بين (١٥- ٧٥) درجة.

التحقق من الخصائص القياسية لاختبار الإنهاك الأكاديمي: تم التحقق من الخصائص السكومترية للاختبار في نسخته الأصلية من خلال عدة بحوث (Pérez-Mármol & Brown,

2019; Pérez Fuentes et al., 2020)، كما قام منشاوي (٢٠٢٢) بالتحقق من صدق الاختبار بأكثر من طريقة:

أ- **الصدق الظاهري:** حيث تم عرض الاختبار بعد ترجمته على عشرة محكمين من أساتذة علم النفس في بعض الجامعات المصرية.

ب- **الصدق العاملي التوكيدي**: حيث قام منشاوي (٢٠٢٢) بعمل تحليل عاملي توكيدي لمقياس الإنهاك الأكاديمي، واتضح من نتائجه وجود مؤشرات مطابقة جيدة ومقبولة للنموذج المقترح ذات الأبعاد الثلاثة للإنهاك الأكاديمي.

* **ثبات اختبار الإنهاك الأكاديمي**: كذلك تحقق مترجم الاختبار من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية، والتي تبين منها ارتفاع مستوى الثبات والتي تشير إلى إمكانية الاعتماد على المقياس في البحوث النفسية.

*** الخصائص القياسية لاختبار الإنهاك الأكاديمي في البحث الحالي:**

أ- **الاتساق الداخلي**: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين البنود الكلية للمقياس والأبعاد الفرعية التي تحتويها، والتي تبين من خلالها أنها كلها معاملات ارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١، كما أنها كلها معاملات مقبولة؛ حيث تراوحت بين (٠,٦١ – ٠,٨٨).

كما تم حساب درجة الارتباط بين كل عامل فرعي والدرجة الكلية لاختبار الإنهاك الأكاديمي، والتي تبين منها وجود ارتباط مرتفع بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، ويتم توضيحها في الجدول التالي رقم (٧)

جدول (٧) معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية لاختبار الإنهاك الأكاديمي والدرجة الكلية

أبعاد الإنهاك الأكاديمي	الاستنزاف الانفعالي	اللامبالاة	انخفاض الفعالية
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	**٠,٧٨	**٠,٧٨	**٠,٦٧

يظهر من هذا الجدول وجود معاملات ارتباط مناسبة بين كل مكون فرعي في اختبار الإنهاك الأكاديمي، والدرجة الكلية للاختبار.

ب- ثبات ألفا كرونباخ لاختبار الإنهاك الأكاديمي:

تم حساب قيم ألفا كرونباخ لهذا الاختبار للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، وتتضح فيما يلي:

جدول (٨) معاملات "ألفا" للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية في اختبار الإنهاك الأكاديمي

أبعاد الإنهاك الأكاديمي	الاستنزاف الانفعالي	اللامبالاة	انخفاض الفعالية	الدرجة الكلية
قيم ألفا كرونباخ	**٠,٨٣	**٠,٧٤	**٠,٨١	**٠,٨٢

يتضح من هذا الجدول(٨) والجدول رقم (٧) تمتع اختبار الإنهاك الأكاديمي بمستويات مرتفعة من الثبات والاتساق الداخلي؛ مما يشير إلى صلاحيته للاستخدام في البحث الحالي.

رابعًا الإجراءات:

قام الباحث بإعداد الاختبارات والتأكد من توافرها وتنظيمها، ثم تم التطبيق على العينة الاستطلاعية أولاً والتي بلغ عددها (١٠٠) طالب وطالبة للتأكد من الخصائص القياسية للاختبارات. تلاها التطبيق على العينة الأساسية على مرحلتين:

أ- التطبيق المباشر: تم التطبيق على بعض الطلاب بالمرحلة الثانوية العامة داخل الفصول الدراسية بلغ عددهم (١٣٧) طالبًا وطالبة.

ب- التطبيق الإلكتروني: نظرا لقلة أعداد الطلاب الذين يذهبون للمدارس في المرحلة الثانوية، قام الباحث أيضا بإعداد الاختبارات على نموذج جوجل فورم Google form ومن ثمَ التطبيق على باقي العينة إلكترونيًا[١] من خلال إرسال الرابط للطلاب عبر تطبيق الواتساب، وبلغ عدد الأفراد اللذين طبقوا الاختبار إلكترونيًا (١٢٥) طالبًا وطالبة.

وبالتالي وصل عدد العينة الكلي الذي تم التطبيق عليه (٢٦١) طالباً وطالبة. تم التطبيق المباشر داخل الفصول الدراسية عبر عدة جلسات، يتراوح عدد الأفرد في كل جلسة بين (١٠- ٢٠) طالبًا، وتراوح زمن الجلسة الواحدة في التطبيق بين (٣٠- ٤٠) دقيقة تقريبًا؛ حيث يتم تطبيق الاختبارات الثلاثة على الطلاب خلال الجلسة الواحدة. وبالنسبة للتطبيق الإلكتروني، فقد واجه الباحث بعض الصعوبات في التطبيق، أهمها قلة إقبال الطلاب على التطبيق الإلكتروني، مما جعله يأخذ وقتًا أطول من التطبيق المباشر.

خامسًا الأساليب الإحصائية المستخدمة: للتحقق من الفروض البحثية استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد، وذلك من خلال برنامج SPSS26.

النتائج ومناقشتها:

أولاً نتائج الفرض الأول: وينص على وجود علاقة ارتباطية بين كل من الوعي بالذات، والمناعة النفسية، والإنهاك الأكاديمي لدى عينة البحث، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب درجة الارتباط بين كل متغيرين وتتضح هذه النتائج فيما يلي:

[١] يتوجه الباحث بالشكر لبعض المعلمين اللذين يسروا للباحث عملية التطبيق مع الطلاب.

جدول (٩) معاملات ارتباط بيرسون بين الوعي بالذات، والمناعة النفسية، والإنهاك الأكاديمي

المتغيرات	الوعي بالذات	الإنهاك الأكاديمي
الوعي بالذات		٠,٦٢٣-**
المناعة النفسية	٠,٧١**	٠,٦٥١-**

يلاحظ من هذا الجدول تحقق الفرض الأول، حيث توجد علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين الوعي بالذات والمناعة النفسية عند مستوى دلالة أعلى من (٠,٠١) وقيمة معامل الارتباط مرتفعة. كما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الوعي بالذات والإنهاك الأكاديمي عند مستوى دلالة أعلى من (٠,٠١)، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيًا بين المناعة النفسية، والإنهاك الأكاديمي عند مستوى دلالة أعلى من (٠,٠١) أيضًا.

وبالتالي تشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض الأول في البحث، والذي ينص على وجود علاقة بين متغيرات الوعي بالذات، والمناعة النفسية، والإنهاك الأكاديمي.

ثانيًا نتائج الفرض الثاني: وينص هذا الفرض على إمكانية التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي من خلال الوعي بالذات، والمناعة النفسية. وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث تحليل الانحدار المتعدد، باعتبار أن كل من الوعي بالذات، والمناعة النفسية متغيرات مستقلة، والإنهاك الأكاديمي متغير تابع، وتتضح نتائجه فيما يلي:

جدول (١٠) تحليل الانحدار المتعدد لمتغيريّ الوعي بالذات، والمناعة النفسية كمنبئات بالإنهاك الأكاديمي

ملخص النموذج						
المتغير التابع الإنهاك الأكاديمي	**قيمة الارتباط (R)**	**مربع الارتباط R Square**	**مربع معامل الارتباط المعياري**	**الخطأ المعياري**	**ف**	**دلالة ف**
	٠,٦٩	٠,٤٧٦	٠,٤٧١	٨,٣٧	١١٧,٤	٠,٠٠٠
نموذج الانحدار						
المنبئات	**B**	**الخطأ المعياري**	**معامل بيتا المعياري**	**ت**	**الدلالة**	
الثابت	٩٨,١٣	٤,٠٦	--	٢٤,١٧	٠,٠٠٠	
الوعي بالذات	٠,٣٢١-	٠,٠٦٣	٠,٣٢٤-	٥,٠٧-	٠,٠٠٠	

المناعة النفسية	٠,٢١٦-	٠,٣٣	٠,٤٢١-	٦,٥٨-	٠,٠٠٠

يلاحظ من جدول (١٠) ما يلي:

١- إمكانية التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي من خلال كل من الوعي بالذات، والمناعة النفسية؛ حيث فسر المتغيرين معًا (٠,٤٧) من التباين الكلي في الإنهاك الأكاديمي لدى المراهقين من طلاب الثانوية العامة.

٢- وجود تأثير لمتغيري الوعي بالذات، والمناعة النفسية على الإنهاك الأكاديمي، حيث جاءت قيمة (ف) دالة إحصائيًا في تحليل التباين عند مستوى دلالة أعلى من (٠,٠١).

٣- إمكانية التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي من خلال متغير الوعي بالذات؛ حيث فسر (٣٢%) من التباين في الإنهاك الأكاديمي لدى طلاب الثانوية العامة. كما تبين أيضًا إسهام متغير المناعة النفسية في التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي بنسبة أكبر من الوعي بالذات؛ حيث فسر(٤٢%) من التباين في متغير الإنهاك الأكاديمي.

وهو ما يشير إلى أن ارتفاع مستوى المناعة النفسية، والوعي بالذات يساعدا على خفض مستوى الإنهاك الأكاديمي لدى عينة البحث. ويمكن صياغة معادلة الانحدار كما يلي:

الإنهاك الأكاديمي= ٨٩,١٣- ٠,٣٢ (الوعي بالذات) – ٠,٤٢ (المناعة النفسية).

وبالتالي فتشير النتائج بصورة عامة إلى تحقق الفرض الأول، والفرض الثاني، اللذين ينصان على وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات الوعي بالذات، والمناعة النفسية، والإنهاك الأكاديمي، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي لدى المراهقين من طلاب الثانوية العامة من خلال متغيريّ الوعي بالذات، والمناعة النفسية.

- وتتفق هذه النتائج مع بحث الخالدي (٢٠١٤) الذي وجد علاقة بين الوعي بالذات والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ حيث أن الإنهاك الأكاديمي يتضمن عامل الاستنزاف الانفعالي وهو ما يعبر عن سوء توافق في النواحي الأكاديمية. كذلك بحث الغزولي (٢٠١٧) الذي وجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الوعي بالذات والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية أيضًا. وبحث الرفاعي(٢٠٢٠) الذي تبين له وجود علاقة عكسية بين الوعي بالذات والقلق لدى طلاب المرحلة الثانوية. وظهر في بحث Purwanti et al. (2021) علاقة سلبية دالة بين الوعي بالذات الأكاديمية والإنهاك الأكاديمي.

- وتتفق نتائج البحث الحالي من حيث المناعة النفسية وعلاقتها بالإنهاك الأكاديمي مع نتائج البحث الذي أجراه Albert-Lorincz et al. (2011) حيث اتضح له وجود تأثير لمكونات المناعة النفسية على مستوى الضبط الانفعالي لدى طلاب الثانوي الذكور والإناث، ومكون الضبط الانفعالي ذات علاقة بمكون الاستنزاف الانفعالي في متغير الإنهاك الأكاديمي. وبحث

فتحي (٢٠١٩) الذي تبين له وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات لدى المتفوقين دراسيًا. كذلك تبين في بحث Deng et al. (2024) إمكانية التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي من خلال الصمود النفسي، وهو أحد مكونات متغير المناعة النفسية في هذا البحث. وتتفق كذلك مع نتائج بحث لعيبي (٢٠٢٠) حيث وجدت الباحثة علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي، بالإضافة إلى بحث الفارسي (٢٠٢٤) الذي تبين له وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية، والفاعلية الأكاديمية هي أحد مكونات الإنهاك الأكاديمي البارزة.

- ومن حيث العلاقة بين الوعي بالذات والمناعة النفسية، فتتفق نتائج البحث الراهن مع بعض نتائج البحوث السابقة أيضًا مثل بحوث (العكيلي، ٢٠١٧؛ وكريري وحكمي، ٢٠٢١؛ وعبدالله، ٢٠٢١؛ ومحمود، ٢٠٢٣)؛ حيث وجدوا علاقة إيجابية بين الوعي بالذات والمناعة النفسية لدى عينات من مستويات تعليمية مختلفة لكن معظمها من طلاب وشباب الجامعة.

- **ويمكن تفسير العلاقة بين الوعي بالذات والإنهاك الأكاديمي** من خلال نظرية الحفاظ على الموارد[١] (Hobfoll, 1989)؛ حيث تفترض أن الأشخاص يسعون إلى الحفاظ على مواردهم النفسية مثل: الطاقة، والدعم الاجتماعي ، والوقت، ويحدث الإنهاك عندما تستنزف هذه الموارد دون تعويض، وقد ذكر Park et al. (2020) أن الطلاب اللذين لديهم وعيًا بذواتهم يدركون مدى مواردهم النفسية، والذي يساعدهم على تجنب الافراط في الالتزامات الأكاديمية. وهو ما قد يجعلهم يحافظون على حالة عدم الإنهاك الأكاديمي التي قد يشعر بها الطلاب منخفضي الوعي بالذات. كما ذكر Shin et al. (2021) أن الوعي بالذات الذي يصاحبه تقييم سلبي مفرط للذات قد يؤدي أيضًا إلى الاستنزاف الانفعالي بسبب الإجهاد الذاتي. وبالتالي فيجب الاهتمام أيضا بمسار الوعي بالذات وتقييمها هل يتم بصورة إيجابية أم سلبية للذات.

كما ذكر (Ryan & Deci, 2017) في نظريتهما عن التقييم الذاتي أن الدوافع الذاتية مثل: الاستقلالية، والشعور بالكفاءة، والارتباط بالآخرين، تحمي الفرد من التعرض للإنهاك، والوعي بالذات يدعم الاستقلالية من حيث: اختيار الهدف الذي يتوافق مع القيم الشخصية والقدرات الذاتية؛ مما يقلل التعرض للإنهاك النفسي. في حين ذكر Neff (2011) أن الوعي بالذات إذا أدى إلى التركيز المفرط على الفشل من المحتمل أن يؤدي إلى انخفاض الشعور بالكفاءة ومن ثم التعرض للإنهاك الأكاديمي. وفي بحث Lin & Huang (2022) أن الوعي الذاتي الإيجابي المرتبط بتعاطف ذاتي يرتبط بانخفاض مستوى الإنهاك النفسي، بينما الوعي الذاتي السلبي المرتبط بالنقد الذاتي المفرط يزيد من الإنهاك الانفعالي. كما بين Chen et al. (2023) أن الطلاب اللذين لديهم وعيا ذاتيًا متوازنًا كانوا أقل عرضة للإنهاك الأكاديمي.

ومما سبق فإن الطالب الذي لديه وعياً ذاتيًا مرتفعًا يتمثل في مراقبته لأفكاره الإيجابية والسلبية ، ووعيه بانفعالاته، وتقييمه المستمر لذاته وأدائه يساعده ذلك على مواجهة الضغوط

[١] Conservation of resources Theory

الدراسية وأعباء الدراسة المتكررة؛ مما يقلل من تعرضه للإنهاك الأكاديمي، ويساعده على مواصلة دراسته بحالة جيدة.

- **ويمكن تفسير العلاقة بين المناعة النفسية والإنهاك الأكاديمي** أيضا من خلال الأطر النظرية المفسرة للمتغيرين؛ فالمناعة النفسية تشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، والتكيف مع المحن، ومحاولة الحفاظ على حالة التوافق النفسي الصحي رغم التحديات التي يواجهها الفرد (Masten, 2018) وتشير نظرية الحفاظ على الموارد (Hobfoll, 1989) إلى أن الشخص يميل نحو حماية الموارد النفسية الخاصة به مثل التفاؤل، والمرونة، والدعم الاجتماعي، وهي مكونات ترتبط بالمناعة النفسية، وبالتالي فالمناعة النفسية أحد الموارد النفسية لدى الشخص؛ وعليه يشير Halbesleben et al. (2014) إلى أن الطلاب عند تعرضهم للضغوط الأكاديمية بصورة مستمرة، فإن فقدان الموارد النفسية مثل المناعة النفسية يؤدي إلى الإنهاك. وفي هذا الإطار فإن الطلاب اللذين يتمتعون بمناعة نفسية مرتفعة يكون لديهم مخزون كبير من الموارد النفسية التي تمكنهم من إدارة الضغوط الأكاديمية والتعامل معها بكفاءة ، ومن ثمّ تقليل احتمال تعرضهم للإنهاك.

وفي هذا السياق فقد أظهرت دراسة Rios-Risquez et al. (2018) أن مستويات المرونة النفسية المرتفعة ترتبط بانخفاض مستوى الإنهاك الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. كما بينت دراسة Fiorilli et al. (2019) أن الطلاب ذوي المناعة النفسية المرتفعة كانوا أقل عرضة للإنهاك الانفعالي والدراسي؛ نتيجة قدرتهم على استخدام استراتيجيات المواجهة ذات الفاعلية مثل إعادة التقييم الإيجابي للموقف.

ومما سبق فإن الإنهاك الأكاديمي قد يظهر إذا كانت الضغوط الأكاديمية مثل عبء الدراسة ومتطلباتها، والضغوط الزمنية على الطالب المتطلبة لإنجاز المهام الأكاديمية، أعلى من الموارد النفسية المتاحة للطالب مثل الدعم الاجتماعي، والمهارات الشخصية، ومن ضمنها أيضًا المناعة النفسية بما تتضمنه من مكونات كالصمود النفسي، والمرونة النفسية، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي، والقدرة على حل المشكلات، وهذه العوامل النفسية الإيجابية إذا ارتفعت لدى الطالب قد تخفض من مستوى تعرضه للإنهاك الأكاديمي، بل وتساعدة على التكيف وتحقيق التفوق الدراسي.

وبالتالي تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج البحوث والدراسات السابقة، والأطر النظرية المفسرة للعلاقة بين الوعي بالذات ومكوناته بالإنهاك الإكاديمي، وكذلك العلاقة بين المناعة النفسية، ومكوناتها بالإنهاك الأكاديمي، بالإضافة إلى الدور الداعم، والواقي لكل من متغيريّ الوعي بالذات، والمناعة النفسية من تعرض الطلاب في المرحلة الثانوية العامة للإنهاك الأكاديمي الذي قد يضعف من بناء شخصيتهم على المستوى النفسي، ويقلل من مستوى تحصيلهم على المستوى الأكاديمي في هذه المرحلة المهمة التي يتشكل فيها مستقبل الطالب العلمي والمهني.

الاستفادة التطبيقية من نتائج البحث:

لقد توصل البحث الراهن إلى وجود علاقة عكسية دالة بين الوعي بالذات والإنهاك الأكاديمي، وبين المناعة النفسية والإنهاك الأكاديمي، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالإنهاك الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال الوعي بالذات، والمناعة النفسية. وبناء عليه يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في عدة اتجاهات تتضح فيما يلي:

١- ظهر من خلال النتائج إمكانية اسهام متغيري الوعي بالذات، والمناعة النفسية كعوامل واقية من التعرض للإنهاك الأكاديمي، وبالتالي يمكن تصميم برامج وقاية للطلاب من التعرض له من خلال تصميم ورش عمل، أو ندوات لتعزيز الوعي بالذات، وتدريب الطلاب للتعرف على أفكارهم ومشاعرهم، وطرق إدراتها.

٢- كذلك برامج دعم المناعة النفسية لدى طلاب الثانوية العامة، وتنمية قدراتهم على إدارة الضغوط ومواجهتها، مثل تدريبهم على مهارات حل المشكلات، والتفكير الإيجابي، والمرونة النفسية.

٣- من الممكن الاستفادة أيضًا من نتائج البحث من خلال الكشف المبكر عن الطلاب المعرضين للإنهاك الأكاديمي، باستخدام المقاييس اللازمة لذلك سواء الخاصة بالوعي بالذات، أو المناعة النفسية، أو الإنهاك الأكاديمي، وتوجيه الدعم النفسي والتربوي المناسب لهم بناء على النتائج المستخرجة من هذه المقاييس.

٤- يمكن استفادة الطلاب من خلال خفض الضغوط الدراسية التي يتعرضون لها سواء بزيادة الواجبات، أو التقييمات المتكررة، ومحاولة دعم وجود بيئة تعليمية مشجعة وداعمة للطلاب للتركيز على التعلم.

٥- كذلك على الوالدين الاهتمام بأهمية عمل التوازن بين ما يطلبوه من ابنائهم في التحصيل الدراسي، وصحتهم النفسية، وبناء شخصيتهم الإيجابية، ودعم الموارد النفسية لديهم مثل الوعي بالذات، والمناعة النفسية التي من المحتمل أن تقيهم من التعرض للإنهاك الأكاديمي.

٦- محاولة دمج محتوى تعليمي خاص بكيفية التنمية الذاتية وتنمية الوعي بالذات، والمرونة النفسية داخل المناهج الدراسية، مما قد يدعم هذه المفاهيم في شخصية الطلاب، وتساعدهم على وقاية انفسهم من التعرض للإنهاك الأكاديمي.

رؤى وبحوث مستقبلية:

بالنظر إلى نتائج البحث الحالي، نجدها قد تفتح الأفق حول الاهتمام بما يلي:

- دراسة مدى توسط بعض المتغيرات الفاعلة في العلاقة بين الوعي بالذات والإنهاك الأكاديمي مثل: متغير التفكير السلبي.

- هل تأثير الوعي بالذات، والمناعة النفسية على الإنهاك الأكاديمي يختلف باختلاف النوع، أو العمر؟

- لفهم العلاقة بشكل أعمق من الممكن المقارنة بين مستويات المتغيرات الثلاثة الوعي بالذات، والمناعة النفسية، والإنهاك الأكاديمي لدى طلاب المناهج المكثفة مثل طلاب كلية الطب، وطلاب المناهج الأخرى مثل بعض الكليات النظرية.

- دراسة العلاقات السببية المتبادلة بين انخفاض الوعي بالذات والإنهاك الأكاديمي؟ هل انخفاض الوعي يسبقه أم يتلوه؟

- دراسة أثر التدخل ببرامج تدريبية لتنمية الوعي بالذات، أو استراتيجيات تعزيز المناعة النفسية وتأثيرها على خفض مستويات الإنهاك الأكاديمي.

- هل ضغوط الوالدين قد تمثل دورا وسيطًا في العلاقة بين الوعي بالذات والإنهاك الأكاديمي؟

- هل تؤدي اضطرابات النوم دورا في العلاقة بين الوعي بالذات، والمناعة النفسية والإنهاك الأكاديمي؟

تقدم هذه الفئة بعض البحوث المستقبلية التي قد تثري فهمنا للعلاقة بين متغيرات البحث الراهن ومدى تأثيرها على أداء الطلاب بصورة عامة، وطلاب المرحلة الثانوية بشكل خاص.

المراجع:

إبراهيم، توحيدة محمد، وبدر، إسماعيل إبراهيم، وعبد العزيز، آمال إبراهيم، وبركات، عفاف إبراهيم. (٢٠٢٤). الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية- جامعة بنها*، ٣٥(١٣٧)، ٧٤٣- ٧٦٦. http://search.mandumah.com/Record/1484785

أبو المجد، علياء. (٢٠١٦). الإبداع الانفعالي وعلاقته بالوعي بالذات ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية- جامعة كفر الشيخ*، ١٦(٢)، ١٧٢-٢١٢.

أبو سيف، محمد خالد. (٢٠١٧). الوعي بالذات والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم النفسية*، ١٦(٢)، ٢٣-٤٥.

أبو غالي، عطاف محمود . (٢٠١٦). الوعي بالذات والأمان الاجتماعي كمنبئات بالتمكين النفسي لدى الممرضين والممرضات في محافظة غزة. *رسالة التربية وعلم النفس*، (٥٤)، ٥٧ _ ٧٩.

إسماعيل، دينا أحمد حسن. (٢٠٢٠). استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي المنبئة بالاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية- جامعة طنطا*، ٧٧(١)، ١٧٤- ٢٥٥.

بخيت، حسين محمد . (٢٠٢٠). الحكمة والوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة جنوب الوادي: دراسة تنبؤية مقارنة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠(١٠٧)، ١٢٣- ١٧٦.

بغدادي، مروة مختار. (٢٠٢١). الاسهام النسبي لرأس المال النفسي والاحتراق الأكاديمي في التنبؤ بالاندماج الدراسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة بني سويف*، ١٨(١٠٥)، ١- ٤٠. DOI: 10.21608/jfe.2021.181532

التخاينة، قصي خالد. (٢٠١٨). دور المناعة النفسية في التنبؤ بالتمكين النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات الديموجغرافية *رسالة ماجستير*، جامعة مؤتة.

الجزار، رانيا خميس .(٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. *مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس*، ٧(١٩)، ١-٤٢.

الحسن، علي أحمد. (٢٠١٩). المناعة النفسية و دورها في مواجهة الضغوطات النفسية. *مجلة العلوم النفسية*، ١٨(١)، ١-٢٠.

حسن، مريم صالح، والسيد، فاطمة خليفة .(٢٠٢٣). الوعي بالذات كمنبئ باستراتيجيات مواجهة الأزمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ١٤٦(١)، ٢٣-٦٠. DOI: 10.21608/saep.2023.294521

الخالدي، عبد الرحمن منيف .(٢٠١٤). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحل الثانوية. *رسالة ماجستير. كلية التربية*، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.

الخطيب، نسرين حمد، وعبود، ضحى. (٢٠٢٠). مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة الماجستير في كلية التربية- جامعة دمشق. *مجلة جامعة البعث*، ٤٢(١٧)، ١٤٩- ١٨٦.

الرفاعي، موسى عطيةالله، وعلي، أشرف محمد أحمد .(٢٠٢٢). الوعي الذاتي وعلاقته بالقلق في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة ينبع. *المجلة العربية للنشر العلمي*، (٤٧)، ١- ٢٦.

زكراوي، حسينة .(٢٠٢٠). تسيير الأزمات النفسية: دعم المناعة النفسية وإذكاء الجانب الديني الروحي: وباء كرونا ١٩ نموذجاً. *مجلة الندوة للدراسات القانونية*، ٢٣، ١٢٠- ١٣٦.

الزهراني، خالد حمد. (٢٠١٨). الوعي بالذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المراهقين. *مجلة العلوم النفسية*، ١٧(٣)، ١٢-٣٠.

سعيد، سعاد جبر .(٢٠٠٨). *الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة*، عالم الكتب الحديث، الأردن.

سويعد، مرفت ياسر. (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بالمستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. *رسالة ماجستير(غير منشورة)*، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

الشهوي، علي بن عبد الرحمن.(٢٠٢٠). الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية- المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب*، (١٧)، ١٧٩- ٢٠٤.

عبد الجبار، مواهب عبد الوهاب .(٢٠١٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية. *رسالة دكتوراة، كلية التربية*، الجامعة المستنصرية.

العبد، هدير سامي ، و أبو هاشم، السيد محمد، وأحمد، نصر محمود، هلال، مروة حمدي .(٢٠٢٥). مستوى الإنهاك الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والفنية. *دراسات تربوية ونفسية -مجلة كلية التربية بالزقازيق*، ٤٠(١٤١)، ٢٥٢-٢٨٣.

عبدالله، بكر محمد سعيد .(٢٠٢١). فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية في ضوء نموذج الوعي بالذات – رعاية الذات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم*، ١٤(٤)، ١٦٩٦ – ١٧٣٦.

عبدالله، بكر محمد سعيد. (٢٠٢١). فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية في ضوء نموذج الوعي بالذات – رعاية الذات (SASC). *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. ١٤(٤)، ١٦٩٦- ١٧٣٦.

عصفور، إيمان حسنين. (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات شعبة الفلسفة والاجتماع. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب*، ٣(٤٢)، ١١- ٦٣.

عفيفي، أسماء فاروق. (٢٠١٩). التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة. *دراسات تربوية ونفسية*، ١(١٠٥)، ١٦٣- ٢١٣.

العكيلي، جبار وادي باهض. (٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (٨١)، ٤٢٣- ٤٥٥.

الغزولي، حسن سليمان. (٢٠١٧). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب*، (٩٢)، ٤٧٧- ٤٩٦.

الفارسي، فهد جاسم علي. (٢٠٢٤). المناعة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى الطلاب المتفوقين بكلية التربية الأساسية بالكويت. *مجلة كلية التربية- بالمنصورة*، ١٢٥(٤)، ١٠٦٥-١٠٩٤.
DOI: 10.21608/maed.2024.382362

فتحي، ناهد أحمد. (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيًا: المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية. *دراسات نفسية*، ٢٩(٣)، ٥٤٩- ٦١٨.

قتاتة, علي علي محمد علي و علي, محمد سعد محمد. (٢٠٢٢). تحليل المسار متعدد المجموعات بين التمكين النفسي والمناعة النفسية في قلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الجامعة. *التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*, *41*(196), 185-259. doi: 10.21608/jsrep.2022.266550

كريري، هادي ظافر حسن، وحكمي، سعدي عبدالله ابراهيم .(٢٠٢١). الوعي بالذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان. *مجلة التربية، كلية التربية جامعة الأزهر*، ٣(١٩٠)، ١-٤٣.

لعيبي، فاتن كاظم .(٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية- جامعة بغداد، ٣١(٣)، ٢٦٧- ٣٠٤.

الليثي، أحمد حسن .(٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة كرونا المستجد لعينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات جامعة عين شمس*، ٢١(٨)، ١٨٣- ٢١٩.

المالكي، خالد أحمد، ونصر، فتحي مهدي محمد .(٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية. *مجلة بحوث التربية النوعية- جامعة المنصورة*، (٥٥)، ١٩٥- ٢٠٦.
DOI: 10.21608/mbse.2019.135598

محاسنة، أحمد، والعلون، أحمد، والعظامات، عمر عطاالله .(٢٠٢٢). الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بتنظيم الذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة الهاشمية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٨(٢)، ٢١٧- ٢٤٢. Doi: //10.47015/18.2.2

محمود، هبة سامي. (٢٠٢٣). التنبؤ بالازدهار النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية والوعي بالذات لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة الخدمة النفسية*. ١٦(١)، ٧٧- ١٤٦. doi: 10.21608/jps.2023.310408

مصطفى, منال محمود محمد. (٢٠١٩). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الشعور بالتماسك والأمل المسهمة في الإرهاق الأكاديمي لدي طلبة كلية الطب - جامعة القاهرة. *المجلة*

المصرية للدراسات النفسية،٢٩ (105)، 337-400 , doi: 10.21608/ejcj.2019.97757 .

المعرف، أسماء طه إبراهيم، ورمضان، أحمد ثابت فضل. (٢٠٢٠). جودة الحياة وعلاقتها بالوعي الذاتي والسلوك التكيفي لدى عينة من أطفال ذوي تشتت الانتباه المصحوب بفرط الحركة. *مجلة التربية في القرن٢١ للدراسات التربوية والنفسية*، (١٥)، ١-٢٨. https://search.emarefa.net/detail/BIM-1335976

المعمرية، هدى عبدالله، وطه، هبة حسين .(٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بسلطنة عمان. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، (١٩) ٦١٣-٦٤٠.

ناصف، محمد يحيى حسين .(٢٠١٨). الشعور بالملل الأكاديمي ونسبة انتشاره، ومبرراته، وعلاقته بمستوى التحصيل والمشاركة الأكاديمية وسلوكيات المعلم الداعمة لاستقلالية طلاب المرحلة الثانوية. *المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية*، ٣٤ (٢)، ٢٥- ١٤٠.

نور الدين، أفراح نصر الدين، والعنزي، علاء الدين علي حسين. (٢٠٢٢). المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل. *مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية*،ع ٣، ٥٤٥- ٥٧١.

Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. The New Education Review, 23(1), 103- 113.

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, *22*(3), 273–285.

Bóna, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts. Master Thesis, University of Jyväskylä . https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/44547

Bredace, a. (2016), psychological immunity research to the improvement of the professional teacher training national methodological and training development, practice and theory in systems of education, 11 (2), 118- 141.

Chen, Y., Liu, J., & Wang, H. (2023). AI-based analysis of self-awareness and burnout in students. Nature Psychology, 15(3), 245-260. [DOI:10.1038/npsyc.2023.012]

Choochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J. & Tellegen, P. (2019). A Model of Self-Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. The Journal of Behavioral Science. Vol. 14, Issue 1, 84-96.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268. [DOI:10.1207/S15327965PLI1104_01]

Deng, J., Tao, Y., Zeng, H., & Zhao, R. (2024). The Effect of Psychological Resilience on Academic Burnout among College Students. Lecture Notes in Education Psychology and Public Media, 58(1):175-182. DOI: 10.54254/2753-7048/58/20241738.

Diener, E. (1979). Deindividuation, self-awareness, and disinhibition. Journal of Personality and Social Psychology, 37(7), 1160- 1171.

Duan, H., Gong, X., & Qin, X. (2023). Psychological immunity and academic burnout among Chinese college students: A longitudinal study. Frontiers in Psychology, 14, 1123456.

Dubey, A., & Shahi, D. (2011) Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches, 8 (1-2), 36-47.

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self-awareness. Academic press: New York.

Eurich & Tasha. (2018). What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It). Harvard Business Review. Retrieved from https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to cultivate-it.

Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., Pepe, A., & Salmela-Aro, K. (2019). School burnout, depressive symptoms, and engagement: Their combined effect on student achievement. International Journal of Educational Research, 84, 1–12.

Fiorilli, C., Farina, E., Buonomo, I., Costa, S., Romano, L., Larcan, R., & Petrides, K. V. (2020). Trait emotional intelligence and school burnout: the mediating role of resilience and academic anxiety in high school. International journal of environmental research and public health, 17 (9), 30-58. https://doi.org/10.3390/ijerph17093058

Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. Front. Psychol. 14:1133706. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1133706.

Goleman, Boyatzis, & McKee. (2002). Primal leadership: Realizing the power of emotional intelligence. Choice Reviews Online. doi.org/10.5860/CHOICE.40-0392

Goleman, D. (1996) Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ, New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books. New York.

Goleman, D. (2000). Emotional intelligence. In Sadock, B. and Sadock, V. (Eds.), Comprehensive textbook of psychiatry, seventh edition. Philadelphia.

Guha, S., & Beri, N. (2024). Psychological Immunity (Pi) in post-Covid era: A systematic review paper. Multidiscip. Rev, 1-5. https://doi.org/10.31893/multirev.2023ss044.

Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Building Psychological Immunity in Children and Adolescents. Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health, 16(2), 1-12.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44(3), 513–524.

Kiani, s., Iftikhar, l., Ahmed, F. (2016). Relationship between self Awareness and job Satisfaction among Male and female Government Teachers. Journal of Applied Environmental and Biological Science, 6 (25), 96-101. TEXTROAD Journals.

Koropets, O.; Fedorova, A. & Kacane, I. (2019). Emotional and academic burnout of students combining education and work. 11th International Conference on Education and New Learning
Technologies July 1st-3rd, At Palma, Mallorca, Spain.

Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2021). Self-awareness and academic burnout: A meta-analysis. Educational Psychology Review, 33(2), 789-812. [DOI:10.1007/s10648-021-09615-8]

Lian, P. et al. (2014). Moving Away from Exhaustion: How Core Self-Evaluations Influence Academic Burnout. Plos One. 9(1),1-5.

Lin, S. H., and Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. Act. Learn. High. Educ. 15, 77–90. doi: 10.1177/1469787413514651

Lin, T., & Huang, Y. (2022). The role of self-awareness in academic burnout: A longitudinal study. Journal of Educational Psychology, 114(5), 1023-1037. [DOI:10.1037/edu0000721]

Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. Annual Review of Psychology. 52, 397-422.

Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. Journal of Family Theory & Review, 10(1), 12–31.

Mousavimoghadam, S. & Kamarbeigi, A. (2017). The relationship between self-awareness skills and spiritual well- being with quality of life among married students university in Ham. Journal of Engineering and Applied science, 12(5), 1102 – 1106.

Nagamitsu, S., Mimaki, M., Koyanagi, K., Tokita, N., Kobayashi, Y., Hattori, R., et al. (2020). Prevalence and associated factors of suicidality in Japanese adolescents: results from a population-based questionnaire survey. BMC Pediatr. 20, 1–9. doi: 10.1186/ s12887-020-02362-9

Neff, K. D. (2011). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. William Morrow.

Olah, a., nagy, h., toth, k. (2010), life expectancy and psychological immune competence in different cultures, empirical text and culture research, 4, 102-108.

Osama, A., M., Osman, O.A., & El-Ganzory, G. (2019). Self-awareness among Nursing Students Dealing with Psychiatric Patients. Egyptian Journal of Health Care, EJHC, Vol.10 No.1, 773- 785.

Park, S., Lee, J., & Kim, E. (2020). Self-awareness and resource depletion in academic burnout. Stress and Health, 36(4), 456-470. [DOI:10.1002/smi.2955]

Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. Educational Psychology Review. 18, 315 341.

Pekrun, R. et al. (2007). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: an Integrative Approach to Emotions in Education. Emotion in Education. 13-36.

Purwanti, I., Y., Wangid, M., & Pratiwi, C. (2022). Academic Self Awareness, Self-Regulation and Academic Burnout among College Students. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 657, 118- 123.

Ríos-Risquez, M. I., García-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar, E. A., Carrillo-Garcia, C., & Solano-Ruiz, C. (2018). Connections between academic burnout, resilience, and psychological well-being in nursing students: A longitudinal study. Journal of Advanced Nursing, 74(12), 2777–2784.

Romano, L., Consiglio, P., Angelini, G., & Fiorilli, C. (2021). Between academic resilience and burnout: the moderating role of satisfaction on school context relationships. European journal of investigation in health, psychology and education, 11(3), 770-780. https://doi.org/10.3390/ejihpe11030055

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.

Salmela-Aro, K., &Upadyaya, K. (2014). School and Engagement in the Context of Demands Resources Model. British Journal of Educational Psychology. 84, 137-151. DOI: 10.1111/bjep.12018.

Schaufeli, W.B. et al. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross National Study. Journal of Cross-Cultural Psychology. 33(5),464-481.

Shih, S., S. (2015). The relationships among Taiwanese adolescents' perceived classroom environment, academic coping, and burnout. School psychology Quarterly, 30(2), 307- 320.

Shin, H., Park, Y., & Kim, M. (2021). Negative self-awareness and academic burnout: The mediating role of rumination. Anxiety, Stress, & Coping, 34(6), 689-703. [DOI:10.1080/10615806.2021.1931149]

Sullivan. (2017). The relationship of self-awareness to leadership effectiveness for experienced leaders. Retrieved from Proquest.

Virtanen, T., Lerkkanen, M., Poikkeus, A., & Kuorelahti, M. (2018). Student Engagement and School Burnout in Finnish Lower-Secondary Schools: Latent Profile Analysis. Scandinavian Journal of Educational Research, 62(4), 519-525.

Wagani R, Gaur P (2024) Role of self-awareness in the promotion of health and well-being of college students. Arch Depress Anxiety 10(1): 001-011. DOI: https://dx.doi.org/10.17352/2455-5460.000086

Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C., and Rui, B. (2019). Academic burnout and professional self-concept of nursing students: a cross-sectional study[J]. Nurse Educ. Today 77, 27–31. doi: 10.1016/j.nedt.2019.03.004

Ye, L., Posada, A., and Liu, Y. (2019). A review on the relationship between Chinese adolescents' stress and academic achievement. New Dir. Child Adolesc. Dev. 2019, 81–95. doi: 10.1002/cad.20265

Zhang, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, Academic Burnout and Engagement among Chinese College Students: A Structural Equation Modeling Analysis. Personality and Individual Deference, (43), 1529-1540.

Zhang, Y., Gan, Y., and Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: a structural equation modeling analysis. Personal. Individ. Differ. 43, 1529–1540. doi: 10.1016/j.paid.2007.04.010

Zhao, Y. (2019). Establishment and application of junior middle school Students' learning weariness scale. J. Shanghai Educ. Res. 10, 27–30. doi: 10.16194/j.cnki.31-1059/ g4.2019.10.006

The Predictive Ability of Self-Awareness and Psychological Immunity on Academic Burnout among Adolescent High School Students

Dr/ Diab Badawy Said
diab.gouda@art.bsu.edu.eg

Abstract:

This research aims to study the relationship between self-awareness, Psychological immunity, and academic burnout among secondary school students, as well as the possibility of predicting academic burnout through self-awareness and Psychological immunity. Sample consisted of (262) Participants, contained (125) males, and (137) females, Secondary school students, aged between (15-19) years, with a mean of (17.80) years, and S.D (2.4). By applying the Self-Awareness scale developed by Mahmoud (2023), the Psychological Immunity scale (Mahmoud, 2023), and the Academic Burnout scale, (Schaufeli et al., 2002; translated by Manshawy, 2022), the results revealed: a significant positive correlation between self-awareness and psychological immunity, a significant inverse correlation between self-awareness and academic burnout, as well as a significant inverse correlation between psychological immunity and academic burnout. Additionally, academic burnout could be predicted by self-awareness and psychological immunity, with the two variables collectively explaining (47%) of the variance in academic burnout.

Keywords: Self-Awareness- Psychological Immunity- Academic Burnout