



The Effectiveness of Program Based on Techniques of Rational Emotive Behavior Therapy in Reducing Level of Academic Burnout for a Sample of Education Faculty Students Alexandria University

Dr. Omima S .Hassan

Lecturer, Department of Educational Psychology
Faculty of Education, Alexandria University, Egypt

dr_omimasamir@alexu.edu.eg

Received: 6-2-2024 Revised: 10-3-2024 Accepted: 25-3-2024
Published: 23-4-2024

DOI: 10.21608/jsre.2024.267540.1657

Link of paper: https://jsre.journals.ekb.eg/article_350805.html

Abstract.

The current research aimed to identify the effectiveness of program based on techniques of Rational Emotive Behavior Therapy in reducing level of academic burnout for a sample of Education faculty students, Alexandria University. The research followed the semi-experimental approach, The participants of the research divided into two equivalent groups, the experimental group consisted of (35) students with mean age of (21.6) and standard division of (0.77) , the control group consisted of (35) students with mean age of (21.48) and standard division of (0.664). The researcher used the academic burnout measurement for university students (prepared by the researcher).The research find the following results : there was a statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students and the mean scores of the control group in the post -test measurement dimensions of academic burnout for the experimental group at the significance level of (0.01) ,and there was a statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students in the pre -test measurement and the post -test measurement of academic burnout for the post- test measurement at the level of significance (0.01),which indicating the effectiveness of program based on techniques of Rational Emotive Behavior Therapy in reducing level of academic burnout.

Keywords: Academic burnout, Techniques of Rational Emotive Behavior Therapy Education, faculty students.

فعالية برنامج قائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية، جامعة الإسكندرية

د. أميمة سمير محمد حسن

مدرس، علم النفس التربوى

كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، جمهورية مصر العربية

dr_omimasamir@alexu.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث الحالى إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، وقد إستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ، و بلغ قوام مجموعة المشاركين فى البحث (٧٠) طالبًا وطالبةً من طلاب كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، تم توزيعهم على مجموعتين، مجموعة تجريبية بلغ عدد طلابها (٣٥) طالبًا وطالبة ، تراوحت أعمارهم بين (٢١-٢٣) سنة بمتوسط عمرى (٢١,٦) (٢١-٢٣) سنة بمتوسط عمرى (٢١,٤٨) ، وإنحراف معيارى (٠,٦٦) ، وقد إستخدمت الباحثة مقياس الإحترق الأكاديمي لطلاب الجامعة (إعداد الباحثة) ،وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (٣٤) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي ؛لصالح طلاب المجموعة التجريبية ، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدى على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي ؛وذلك لصالح القياس البعدى ، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتنبعي على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي ، مما يشير إلى فعالية البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية ، جامعة الإسكندرية.

الكلمات المفتاحية: الإحترق الأكاديمي، تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي، طلاب كلية التربية.

فعالية برنامج قائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية، جامعة الإسكندرية

المقدمة:

إن مهنة التدريس هى الأساس لكل المهن ؛ فعلى يد المعلم يتخرج أصحاب المهن المختلفة ، وإذا كان المعلم يتمتع بصحة نفسية وذهنية جيدة ؛ فإن ذلك يعكس آثاره على تلاميذه بشكل مباشر، وعلى المجتمع بأكمله بطريقة غير مباشرة ، ومهنة التدريس هى مهنة خدمية تتطلب التفاعل بصورة يومية مع التلاميذ ، الزملاء ، المدراء ، وأولياء الأمور، بالإضافة إلى العديد من مهام المهنة الأخرى ؛ كالتدريس، وأنشطة المتابعة اليومية، وتدريبات تنمية المهارات ، وأعمال الإمتحانات؛ فضلا عما يواجهه المعلم من مشكلات سلوكية ، وإجتماعية يعاني منها التلاميذ ؛ كل تلك المسؤوليات تمثل ضغوطاً على المعلم ، وفى ظل ظروف العمل الأقل مثالية ، والتي لا تتناسب مع متطلبات المهنة ؛ يفقد المعلم طاقته ، وأهدافه ، ويصبح أقل شغفاً ، وتحمساً لأداء المهام المطلوبة منه، وتصبح مشاعره تجاه تلاميذه وزملائه متباعدة ، وتنخفض قدرته على الإنجاز وتحقيق ذاته.

والطالب المعلم هو بذرة المعلم المهني ؛ فإذا كان هناك خلل فى تلك البذرة ، فإن الثمرة المتمثلة فى المعلم يطالها هذا الخلل ، ويصبح الطالب المعلم غير قادر على أداء مهامه مستقبلاً ، وهذا الخلل تسميه الباحثة بالإحترق الأكاديمي ، هذا الإحترق الذى هو متلازمة تصيب المعلم منذ أن كان طالباً فى الكلية ، ويستمر معه لسنوات طويلة.

فالطالب بعد تخرجه من الثانوية العامة وإلتحاقه بالكلية يتكون لديه إعتقاد بأن مرحلة الجامعة هى منفذه إلى الحرية ، والراحة ، والإستقلالية ، وتكوين علاقات إجتماعية مع الزملاء ، وأن العبء المعرفي والدراسي سيصبح أقل ، ولكنه ينصدم بالواقع ؛ حيث يكتشف أن الدراسة الجامعية لاتقل إلتزاماً وضغطاً عن المرحلة الثانوية ، فهناك دوماً محاضرات ، وتكليفات ، وإمتحانات دورية ، ودروس عملية ، كما أن عدم قدرة الطالب الجامعي على التوفيق بين متطلبات الدراسة ، وقدرته الجسمية والنفسية ، والمادية يجعل بعض الطلاب يصاب بحالة من الإجهاد الإنفعالي ، ويتكون لديه مشاعر متباعدة ساخرة من الدراسة ، والزملاء ، ونقل نتيجة لذلك كفائته الشخصيه وفعالية ذاته ، ويصاب بما يعرف بمتلازمة الإحترق الأكاديمي Academic Burnout .

فيرى كل من (Caballero & Bresó, 2015, p8) أن الإحترق الأكاديمي هو حالة من الإرهاق المزمن التى تنتج عندما يواجه الطلاب متطلبات ، وإلتزامات متعددة ، ويتكون لديهم معتقدات عن ذواتهم بأنهم ليسوا أكفأ للتعامل مع تلك المتطلبات ، وتظهر أعراض الإحترق الأكاديمي فى صورة إجهاد جسدى ، وعقلي ، وحالة لامبالاة تجاه الإلتزامات الأكاديمية.

فمشكلة الإحترق الأكاديمي عند طلاب الجامعة تسبب لهم الشعور بالإرهاك ، والتوتر الدائم ، وإنخفاض الدافعية، وعدم الإنتظام فى الدروس النظرية ، والعملية ، وكذلك تتكون لديهم مشاعر سلبية تجاه الدراسة ، والزملاء ، ويبتعدون عن تكوين علاقات إجتماعية مع أقرانهم (Chen, 2021, p1) ،

وقد كشفت نتائج بحث (Aguayo et al., 2019)والذى أجرى على عينة مكونة من ٤٤٥ من طلاب جامعة Granada أن طلاب السنة الأولى ،والأخيرة هم الأكثر معاناة من الإحترق الأكاديمي.

ونظرًا لما لظاهرة الإحترق الأكاديمي من آثار سلبية على الطالب المعلم سواء على المستوى الإنفعالي ، أو الأكاديمي، أو الإجتماعي ؛ كما أنه من الوارد أن تستمر آثار متلازمة الإحترق الأكاديمي على الطالب المعلم حتى بعد تخرجه ،ومزاوته لمهنة التدريس ؛ فقد كان من الضروري التعامل مع ظاهرة الإحترق الأكاديمي بطريقة أكثر فعالية ، ومساعدة الطلاب على التخلص من تلك الحالة إذا ماواجهتهم في الحاضر أو المستقبل .

فقد أوصى بحث كل من (Cheng et al., 2023,P553) بضرورة دمج إستراتيجيات التعامل مع ظاهرة الإحترق ، وكذلك تقليل متطلبات العمل ، وزيادة مصادر التغذية الراجعة ، ومساعدة الأفراد على تكوين شبكة علاقات إجتماعية تساعدهم على تخطي العقبات التى تعرضهم للضغوط .

وقد أوصى كل من (عبد الفتاح و حضرى، ٢٠٢٠ ، ص٦٨) بضرورة إعداد برنامج تدريبي لمهارات مواجهة الضغوط والتوتر بهدف خفض مستوى الإحترق النفسى لدى المعلمات ، وكذلك أوصى كل من (ليلة و صبرينة، ٢٠١٥ ، ص٩٩) بضرورة تدريب الطلاب على برامج متخصصة لمواجهة ظاهرة الإحترق النفسى والتغلب على ضغوط العمل ، والدراسة.

وبرامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي لها دور مهم فى إعادة بناء نظام المعتقدات لدى الفرد بحيث تكون أفكاره أكثر عقلانية ، وأكثر تكيفية مع ظروف البيئة ؛ فالعلاج العقلاني الإنفعالي هو الشكل الفعال المباشر للعلاج النفسى حيث يتم من خلاله توجيه الأفراد إلى المصدر الرئيسى للمشكلة ، وإظهار قدرة الأفراد على مواجهة وتغيير أفكارهم اللاعقلانية ، ولهذا فإن الباحثة تأمل أن يكون لتقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فعالية فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية ، جامعة الإسكندرية .

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال عملها فى كلية التربية ،وتفاعلها مع الطلاب من مختلف التخصصات أن هناك دومًا إلتزامات تنقل كاهل الطالب ؛ حيث أن طبيعة كلية التربية تدمج بين المحاضرات النظرية ، والتطبيقات العملية ؛ إضافة إلى التدريب الميداني داخل المدارس ؛ كما أن كثرة التكاليفات ، والإمتحانات الدورية تسبب ضغوطًا على الطالب ؛ وجدير بالذكر أنه فى ظل نظام الساعات المعتمدة قد زاد عدد المقررات ، وأصبح لزامًا على الطالب تحقيق معدل تراكمي يزيد عن ٢,٠٠٠ ، وإلا سيصبح مهدد بالفصل من الكلية ، بالإضافة إلى ماسبق ؛ فإن تفكير الطالب فى مدى إستفادته من تلك الدراسة فى حياته المهنية ، وما إذا كان سيجد فرصة عمل مناسبة فى مجال التدريس تحقق له حياة كريمة ؛ كل تلك المسؤوليات والمتطلبات التى تقع على عاتق الطالب قد تجعله يشعر بفقدان الشغف تجاه الدراسة ويتكون لديه مشاعر إغتراب تجاه زملاءه ، والأساتذة ، وبالتالي يشعر الطالب بالعجز ، وتنخفض قدرته على الإنجاز ، وتحقيق ذاته ، كل هذا يجعله معرضًا للإصابة بمتلازمة الإحترق الأكاديمي التى قد تستمر معه إلى مابعد التخرج ، وإنطلاقه لبيئة العمل التدريسية.

وأشار كل من (Azimi et al., 2016,P30) إلى أن الإحترق الأكاديمي لا يحدث من الفراغ ، وإنما هناك عدة أسباب تؤدي إليه ؛ فالضغوط الدراسية ، العبء المعرفي ، كثرة الإمتحانات ، والتوقعات المبالغ فيها لنتائج الطلاب من قبل أسرهم أو أقرانهم هي أحد مسببات الإحترق عند الطلاب ، وكذلك أكد كل من (Robins et al. , 2018,P117) على أن الإحترق يحدث عندما لا تكون هناك موارد ، وقدرة كافية للتعامل مع متطلبات البيئة الأكاديمية ، وقد أضافت (Risqiez et al., 2018) في دراسة طولية أجريت على ٢١٨ من طلاب التمريض في الجامعات أن الإحترق الأكاديمي ينشأ لدى الطلاب الذين لديهم درجة مرتفعة من الإنهاك العاطفي ، والسخرية ، والإستهزاء من مجال الدراسة مع إنخفاض الشعور بالكفاءة ، والنشاط فى مجال عملهم الأكاديمي .

وقد ذكر كل من (Belozero va et al., 2018,p2) أن حوالى ٤٠٪ من طلاب الجامعات والمدارس الثانوية يعانون من الإحترق الأكاديمي بدرجات متفاوتة الشدة ، كما أن عدد الطلاب الذين يعانون من الإحترق الأكاديمي فى إزىاد مستمر من السنة الأولى وحتى السنة الأخيرة .

فمشكلة الإحترق الأكاديمي عند طلاب الجامعة تسبب لهم الشعور بالإنهاك ، التوتر الدائم ، نقصان الدافعية ، وعدم الإلتزام فى المحاضرات ، وأداء التكاليفات ، والمهام ، وكذلك تتكون لديهم إتجاهات سلبية تجاه الدراسة ، والزملاء ، ويرفضون تكوين علاقات إجتماعية مع الآخرين .

وكذلك أكد البحث الذى أجراه كل من (Liu et al., 2023) على طلاب الجامعة أن نسبة الطلاب الذين يعانون من الإحترق الأكاديمي بلغت % ٥٩,٩ ، كما ان الطلاب الذكور أعلى فى مستوى الإحترق الأكاديمي من الإناث ، وأن طلاب الصفوف العليا لديهم مستوى أعلى فى الإحترق الأكاديمي من طلاب الصفوف الأقل ، وكذلك توصل المنشاوى (2٢٠٢) إلى أن نسبة الطلاب الذين يعانون من الإحترق الأكاديمي بلغت % ٥٦,٢ ، أما الطلاب غير المحترقين بلغت نسبتهم % ٤٣,٨ .

مما سبق أستشعرت الباحثة ضرورة البحث عن سبل لخفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى الطلاب الذين يعانون من تلك المتلازمة ، وكذلك مساعدتهم على مواجهة مشكلة الإحترق حال التعرض لها فى المستقبل .

وقد أظهرت نتائج (بحث عسلىة، ٢٠٠٤) إلى فعالية العلاج العقلاني السلوكي فى تعديل الأفكار غير اللاعقلانية لدى عينة من طلبة الجامعة إلى أفكار عقلانية ومنطقية ، ومن ثم خفض مستوى القلق لدى أفراد العينة ، وكذلك كشف البحث الذى أجرته النعيمي (٢٠١٣) على عينة من طلاب الثانوية عن فعالية البرنامج الإرشادى الذى يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى تعديل الأفكار اللاعقلانية ، وكذلك أظهرت نتائج بحث (عطا الله، ٢٠١٥) فعالية برنامج إرشادى عقلاني إنفعالي سلوكي فى تنمية الشعور بالأمن النفسى والرضا .

ولهذا تأمل الباحثة أن تحقق تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فعالية فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية ، جامعة الإسكندرية .

أسئلة البحث

وبناء على ماسبق يمكن صياغة مشكلة البحث فى الأسئلة الآتية :

- ١- مافعالية البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية ؟
- ٢- ما إستمرارية فعالية تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق مايلي :

- ١- تقويم فعالية تقنيات العلاج الإنفعالي العقلاني السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية .
- ٢- الكشف عن مدى إستمرارية تقنيات العلاج الإنفعالي العقلاني السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية.

أهمية البحث :

- ١- يستمد البحث الحالي أهميته من أهمية موضوعه ، وهو دور تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي ، حيث أن مشكلة الإحترق الأكاديمي من الممكن أن تعيق سير العملية التعليمية للمعلم الطالب ، وقد يمتد أثرها عليه مستقبلاً كمعلم ، وكذلك تؤثر بالسلب على تلاميذه ، وكذلك تزويد المكتبة العربية بإطار نظري يوضح تأثير تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي .
- ٢- تقديم مقياس للإحترق الأكاديمي لطلاب الجامعة يمكن أن يستفيد منه المتخصصون فى المجال.
- ٣- يقدم البحث الحالي مجموعة من الأنشطة التى تدرّب الطلاب على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي ، والتى تأمل أن تساعد فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٤- من الممكن أن تساعد نتائج البحث الحالي فى بناء برامج إرشادية وتدريبية تسهم فى تعديل المخططات العقلية للطلاب ، وإعادة البناء المعرفي لديهم بحيث يصبحون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط ومواجهة ظروف الحياة .

متغيرات البحث:

يشتمل البحث الحالي على المتغيرات التالية :

- ١- المتغير المستقل : البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي.
- ٢- المتغير التابع : مستوى الإحترق الأكاديمي.
- ٣- متغيرات وسيطة: العمر الزمني، الذكاء العام .

محددات البحث:

المشاركون في البحث : طبق البحث الحالي على عينة من طلاب المستوى الرابع بكلية التربية ، جامعة الإسكندرية

الحدود المكانية : طبق البحث الحالي داخل كلية التربية – جامعة الإسكندرية.

الحدود الزمنية : تم تطبيق البحث الحالي خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٣.

التعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث:

البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي:

تعرفه الباحثة على أنه مجموعة من الجلسات التدريبية ، وتتضمن كل جلسة تدريب الطلاب علي عدد من تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي من خلال عدد من الأنشطة المخصصة لذلك بهدف خفض مستوى الإحترق الأكاديمي بأبعاده الثلاثة .

العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي :

هو علاج مباشر موجه يستخدم فيه تقنيات إنفعالية ومعرفية وسلوكية لمساعدة الطلاب على تصحيح معتقداتهم اللاعقلانية ، والتي يصحبها خلل إنفعالي ، وسلوكي ، وتعديلها إلى المعتقدات العقلانية بما يمكن الطلاب من مواجهة الإحترق أكاديمياً في الحاضر وأووظيفياً في المستقبل بعد العمل بمهنة التدريس.

الإحترق الأكاديمي :

متلازمة إنفعالية جسمية معرفية تحدث نتيجة للضغوط الأكاديمية المستمرة لفترات طويلة وتتمثل أعراضها في الشعور بالإجهاد الإنفعالي Emotional Exhaustion المتمثل في فقدان الشغف بالدراسة والشعور بالتعب والإرهاق ، تبدل المشاعر والإغتراب Depersonalization تتمثل في ميل الطالب إلى الإبتعاد عن الزملاء ، ويتكون لديه مشاعر متبلدة ساخرة تجاه الآخرين و دراسته ، الشعور بإنخفاض الكفاءة الذاتية Reduce Academic Accomplishment وتشير إلى شعور الطالب بالعجز وإنخفاض قدرته على إنجاز المهام الأكاديمية ، وإنخفاض فعالية ذاته الأكاديمية ، ويقاس الإحترق الأكاديمي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الإحترق الأكاديمي .

الإطار النظري للبحث:

يتضمن عرضاً للخلفية النظرية لمتغيرات البحث ، والبحوث السابقة ذوات الصلة بمتغيرات البحث الحالي.

أولاً : الإحترق الأكاديمي:

ظهر مصطلح الإحترق الأكاديمي لأول مرة فى عام ١٩٧٥ فى الولايات المتحدة على يد الطبيب النفسى فرويدنبرج Freudenberg ، والذى يعمل فى مصلحة الرعاية الصحية البديلة ، ثم بعد ذلك تناولت ماسلاش Maslash هذا المصطلح بالبحث والدراسة ؛ حيث كانت مهتمة بدراسة الإنفعالات فى مجال العمل ، وقد ركزت أبحاث الإحترق فى البداية على الأفراد الذين يعملون فى قطاع الخدمات الإنسانية ، والرعاية الصحية ، والإخصائين النفسيين ، وكان هدف تلك الأبحاث هو مساعدة الأفراد وتقديم يد العون لهم لتجاوز الصعوبات التى يواجهونها فى مهنتهم . (Maslash et al. , 2001,P398)

مفهوم الإحترق الأكاديمي :

كلمة الإحترق Burnout اشتقت من ميدان علوم الفضاء ، حيث تطلق هذه الكلمة على الزمن الذى يقع فيه الصاروخ بعد ما يتم إستهلاك وقوده بسرعة كبيرة ، فالإحترق النفسى اشبه بالصاروخ الذى يتحطم بعد أن ينفذ وقوده (ليلة و صبرينه ، ٢٠١٥ ، ص ٩٣) .

وقد عرفه Freudenberg على أنه حالة سلبية يتعرض لها الفرد الذى يقع تحت ضغوط زائدة مستمرة ، ولايستطيع التأقلم معها بطريقة مقبولة ، كما أن الإحترق هو إفراط الفرد فى إستخدام طاقته حتى يستطيع تلبية متطلبات العمل الزائد عن قدرته ، وتتمثل أعراضه فى الإجهاد العاطفى والمشاعر السلبية تجاه الزملاء والعمل (Maslash et al.,2001,P398) .

وذكرت (طوالو، ٢٠١٦، ص ٦١) أن الإحترق النفسى هو حالة من الإنهاك البدني ، والإنفعالي نتيجة التعرض لضغوط عالية ومن مظاهره التعب ، والإرهاق ، والشعور بالعجز، وفقدان الإهتمام بالدراسة ، والسخرية من الآخرين، والمشاعر السلبية تجاه الذات، وفى نفس الصدد ذكرت (نور الدين ، ٢٠١٩، ص ٣٣٦) أن الإحترق هو إستجابة سلبية لضغوط مستمرة لفترات طويلة ، والتى تظهر فى صورة عدد من المؤشرات كالشعور بالقصور الذاتى ، وفقدان الإهتمام والتعاطف مع الآخرين ، وعدم إنجاز المهام على النحو المطلوب .

كما أشارت (موسي، ٢٠٢٢ ، ص ٦٨) إلى ماهية الإحترق بوصفه حالة من الإنهاك الجسدي والإنفعالي يصل إليها الفرد بعد تعرضه لضغوط مستمرة لفترات طويلة ؛ مما يؤدى إلى ضعف الكفاءة ، والإنتاجية ، وتكوين إتجاهات سلبية تجاه الذات والآخرين والعمل ؛ فالإحترق هو حالة من العجز يشعر فيها الفرد بفقدان أهدافه وعجزه عن إنجاز المهام ، وهو نوع من التوتر الذى يكون فيه الفرد مرهق ذهنياً أو جسدياً أو كليهما .

جدير بالذكر أن هناك العديد من الأبحاث التى أجريت على ظاهرة الإحترق فيما يخص الوظائف وأصحاب المهن الخدمية مثل الأطباء ، والممرضين ، والمعلمين والمدراء ، لكن العدد الأقل من الأبحاث أجري على الطلاب ، ويمكن إعتبار الأنشطة الدراسية التى يقوم بها الطلاب هي أعباء عمل ؛ فهم يتبعون مؤسسات تعليمية وعليهم أنشطة ومهام قسرية ، بالإضافة إلى الدروس العملية ، والنظرية ، والإختبارات ؛ لذلك فإن جميع تلك الضغوط تجعل الطلاب عرضة للإصابة بالإحترق (Rahmati , 2014,P51) .

فمصطلح الإحترق الأكاديمي مشتق من مصطلح الإحترق الوظيفي ، وعلى الرغم من أن الطلاب ليسوا عاملين أو موظفين ؛ إلا أنهم من وجهة النظر السيكولوجية جزء من بناء تعليمي، ملتزمون فيه بحضور الدروس وأداء المهام ، وإجتياز الإختبارات ، وكل تلك المهام هي بمثابة عمل يقوم به الطلاب.
(Ye et al. ,2012,P336)

أما عن مفهوم الإحترق الأكاديمي بصفة خاصة فهو لا يختلف في تعريفه أو أبعاده عن الإحترق النفسي أو الإحترق الوظيفي ، فقد أشار (Ugwn et al. 2013,P39) إلي أن الإحترق الأكاديمي بين طلاب الجامعة يعبر عن الشعور بالإرهاك بسبب مطالب الدراسة ، والإتجاه للإبتعاد عن الدراسة ، والشعور بنقص الكفاءة ، وضعف الإنجاز ، ويتملك الطالب مشاعر الغربة عن الزملاء والسخرية تجاه الأعمال الدراسية المكلف بها ، كما تعرفه (Reisa et al. , 2015,P10) على أنه متلازمة الإجهاد المعرفي والبدني ، وإهمال الدراسة كنتيجة لمتطلبات الكلية الضاغطة ؛ وهو ما قد يترتب عليه نقص الكفاءة الأكاديمية ، كما يعرفه (شلبي و القصي ٢٠١٨ ، ص ٦٢) على أنه زملة من الأعراض تنشأ نتيجة الضغوط الأكاديمية المتزايدة ، والأعباء الدراسية التي يتعرض لها الطلاب ، وتتمثل أعراضها في الشعور بالإرهاك الإنفعالي والإتجاه السلبي نحو الدراسة .

وقد عرفه كل من (Lau et al. , 2020,P1182) على أنه حالة من الإرهاق المزمن والشعور بالتعب بسبب كثرة المطالب الأكاديمية بالإضافة إلى مشاعر السخرية تجاه الزملاء والدراسة ، والشعور بإنخفاض فعالية الذات ، وتؤكد (عوني ، ٢٠١٨ ، ص ١٥٢) على أن الإحترق الأكاديمي هو الشعور بالتعب، والإجهاد بسبب متطلبات الدراسة ، والتي تظهر أعراضه في الإرهاك ، والمشاعر السلبية تجاه الدراسة ، وضعف الإنجاز الشخصي ، وكذلك أشارت (فتحي ٢٠٢٣ ، ص ٥١٢) إلى أن الأحتراق الأكاديمي هو الشعور بالإرهاك المعرفي، والإنفعالي، والجسمي الذي ينعكس سلبيًا على إتجاه الطالب نحو الدراسة ، وإنجازه الأكاديمي ، وعلاقاته الأكاديمية ، ويحدث ذلك نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل الشخصية ، والبيئية .

ومما سبق تستخلص الباحثة مفهومها عن الإحترق الأكاديمي باعتبارها متلازمة إنفعالية جسدية معرفية تحدث نتيجة للضغوط الأكاديمية المستمرة لفترات طويلة ، وتتمثل أعراضها في أولاً : الإجهاد الإنفعالي Emotional Exhaustion المتمثل في فقدان الشغف والإهتمام بالدراسة ، والشعور بالتعب ، والإرهاق ، ثانيًا : تبدل المشاعر والإغتراب Depersonalization والمتمثل في ميل الطالب إلى الإبتعاد عن الزملاء ، ويتكون لديه مشاعر متبلدة ساخرة تجاه الآخرين وتجاه دراسته ، ثالثًا : إنخفاض الكفاءة الأكاديمية Reduce Academic Accomplishment ، وتشير إلى شعور الطالب بالعجز وإنخفاض قدرته على إنجاز المهام الأكاديمية وإنخفاض فعالية ذاته الأكاديمية .

أبعاد الإحترق الأكاديمي :

تتكون ظاهرة الإحترق الأكاديمي من ثلاثة أبعاد هي:

١- الإجهاد الإنفعالي: Emotional Exhaustion

تشير إلى إستهلاك الفرد لمصادر طاقته الإنفعالية والجسمية وعدم القدرة على العطاء ، وتضيف الباحثة أن الإجهاد الإنفعالي يسبب للفرد الشعور بفقدانه الشغف بدراسته ، وعدم إهتمامه بدروسه ، والشعور

بالإجهاد ، والإرهاق المزمّن الناتج عن إجهاده الإنفعالي وإستنزاف طاقته النفسية ،والإنفعالية بسبب الضغوط المستمرة .

٢- الإغتراب وتبلد المشاعر: Depersonalization

تشير إلى رغبة الفرد فى الإبتعاد والإنعزال ، وتكوين مشاعر سلبية متبلدة تجاه الزملاء ، ويتملكه مشاعر السخرية والإستهزاء تجاه دراسته .

٣- إنخفاض الكفاءة الأكاديمية: Reduce Academic Accomplishment

تشير إلى شعور الفرد بإنخفاض قدرته على الإنجاز، وعجزه عن أداء المهام المطلوبه منه ، وإنخفاض كفاءة ذاته الأكاديمية (Maslash et al ,2001,p399) .

مراحل الإحترق الأكاديمي :

لا تحدث ظاهرة الإحترق الأكاديمي فجأة ؛ ولكنها متلازمة زمنية تحدث نتيجة ضغوط مستمرة لفترات طويلة ، وتحدث على مراحل :

١- مرحلة الإستغراق : Involvement

فيها يكون مستوى الرضا عن الدراسة مرتفعاً فى البداية، ولكن إذا لم يحدث ما هو متوقع ؛ فإن مستوى الرضا يبدأ فى الإنخفاض .

٢- مرحلة التبلد : Stagnation

ينخفض مستوى الرضا عن الدراسة بالتدرج ، ويقل مستوى الكفاءة والأداء الأكاديمي ، ويقل الإهتمام بالعلاقات الإجتماعية مع الزملاء.

٣- مرحلة الإنفصال : Detachment

يدرك فيها الفرد ما يحدث ، ويبدأ فى الإنسحاب والإبتعاد عن بيئة الدراسة والزملاء ، ويرتفع مستوى الإجهاد النفسي .

٤- المرحلة الحرجة : Juncture

أقصى درجة فى مرحلة الإحترق ، فيها تزداد كل الأعراض البدنية ، والنفسية ، والسلوكية ، وقد يصل الفرد بتفكيره إلى ترك دراسته (بهلكي، ٢٠٢٢، ص٤٥) .

تفسير ظاهرة الإحترق الأكاديمي :

تم تفسير ظاهرة الإحترق الأكاديمي فى ضوء ثلاثة نماذج هي:

١- النموذج التنظيمي : حيث يفسر الإحترق الأكاديمي فى ضوء العوامل الأكاديمية كأعباء الدراسة ، والمهام المتعلقة بالدراسة ، والعلاقات الإجتماعية بين الزملاء ؛ ويحدث الإحترق عندما تكون متطلبات ، وتكليفات الدراسة زائدة عن قدرة الطالب .

٢- النموذج الفردى : يحدث الإحترق فى ضوء عوامل وسمات الشخصية كالقيم ، والقدرة على التحمل ، والمساندة الإجتماعية التى يتلقاها الطالب من الآخرين ، والمتغيرات الديموغرافية كالجنس ،العمر ، والمستوى الإجتماعي والإقتصادي .

٣- التفاعل بين الفرد وبيئة الدراسة: الإستنزاف المزمن الذى يؤدي إلى الإحترق ناتج عن الإجهاد الإنفعالي ، والذهني ، والجسدى المرتبط بمستويات منخفضة من تحمل الإجهاد بالإضافة إلى متطلبات بيئة الدراسة التى تفوق قدرة الطالب (محاسنة ، العلوان ، العظامات ، ٢٠٢٢ ، ص٢٢٣) .

وذكر كلٌ من (ليلة ، صبرينة ، ٢٠١٥ ، ١٣) أن إصابة طلاب الكليات العملية بالإحترق الأكاديمي يرجع إلى نوعية دراستهم الصعبة ،والتي تدمج بين الدراسة النظرية ، والعملية ؛ مما يؤثر بالسلب على علاقاتهم الإجتماعية .

كما أوضح كلٌ من (Aguayo et al. , 2019,P1) أن المتطلبات الأكاديمية لطلاب الجامعة متزايدة ، ويجب على الطلاب التأقلم مع تلك التحديات الأكاديمية ، والإجتماعية ، والشخصية بطرق متنوعة ، فهناك ساعات دراسة طويلة يقضيها الطلاب فى البحث عن المعلومات ، أداء المهام ، إستذكار الدروس ،والإلتزام الأكاديمي ، إضافة إلى إغتراب بعض الطلاب عن أهلهم وبلدهم، كما أن التفكير فى فرص العمل بعد التخرج ، ؛ كل ماسبق يزيد من مخاطر إصابة الطلاب بالإحترق الأكاديمي.

كما أكدت (موسي ، ٢٠٢٢ ، ص١٨) أن هناك عدة أسباب رئيسية للإصابة بالإحترق الأكاديمي ، وقد صنفتهم إلى (أسباب متعلقة بالطلاب ، أسباب متعلقة ببيئة الدراسة ، أسباب خارجية مجتمعية) ، ويمتد تأثير الإحترق ليشمل الجوانب النفسية ، والإجتماعية ، والصحية ، والمهنية مستقبلاً ؛ فالفرد غير المتوافق تنظيمياً ، وأكاديمياً لا يستطيع التعايش مع ظروف مؤسسة العمل ؛ ولذا فإن مؤسسات العمل بحاجة إلى تحقيق التوافق المهني الذى هو أساس التوافق النفسي ، والإجتماعي للفرد .

كما توصل كلٌ من (سناني و بوعطيط ، ٢٠٢٣ ، ص٥٥) إلى أن ظاهرة الإحترق لدى الفرد تنشأ نتيجة للعوامل التنظيمية غير المناسبة لإمكاناته النفسية ،العقلية ، الجسدية والإجتماعية ؛ حيث تبدأ الأعراض فى الظهور عند وصوله لمرحلة الإستنزاف الكلي لطاقته ، ويمكن إعتبار الإحترق النفسى هو المحطة الأخيرة لظهور الإضطرابات النفسية ، فالتقليل من ظاهرة الإحترق النفسى ليس بالأمر السهل .

وقد عدد كلٌ من (شناعة وآخرون ، ٢٠٢٣ ، ص٥٩٤) الأسباب التى تفسر الإحترق الأكاديمي فيما يلي:

- الضغوط الدراسية وعدم وجود إستراتيجيات لمواجهتها .
- التسويف الأكاديمي لدى الطلاب.
- التركيز على الجانب النظري دون التمارين التطبيقية.
- الميول السلبية للطلاب فى بعض الأحيان تجاه تخصصاتهم.
- العبء المعرفي لبعض المواد الدراسية والتي تفوق قدرة الطالب على إتمام المهام.
- قلة فرص العمل بعد التخرج .

كما كشفت نتائج البحث الذى أجراه (Jacobs & Dodd, 2023) علي عينة مكونة من ١٤٤ من طلاب الجامعة إلى عن أن المستويات المرتفعة من الإحترق الأكاديمي يمكن التنبؤ بها من خلال الحالة المزاجية السلبية ، وعبء الدراسة الأكاديمي ، بينما المستويات المنخفضة من الإحترق يمكن التنبؤ بها من خلال الحالة المزاجية الإيجابية ،والأنشطة الخدمية للمشاركين ،والدعم الإجتماعي الذى يتلقونه من الآخرين.

الآثار المترتبة على إصابة الطلاب بالإحترق الأكاديمي :

أشارت نتائج بحث كل من (Charkhabi et al., 2013) إلى وجود علاقة سلبية بين الإحترق الأكاديمي والكفاءة الذاتية ، وقد أثبت البحث الذي أجراه (Ugwn et al., 2013) على عينة مكونة من ٢٠٠ طالب من كلية العلوم الإجتماعية بجامعة Ostate-Wiend في شمال وسط نيجيريا أن الإحترق الأكاديمي يرتبط سلبياً مع الإدماج الأكاديمي ؛ حيث يمتلك الطالب مشاعر الغربة والسخرية تجاه الدراسة ، والإنفصال عن الزملاء ، وعدم القدرة على التأقلم مع البيئة الأكاديمية .

كما أثبت البحث الذي أجرته (Rahmati, 2014) على عينة مكونة من ١٢٠ من طلاب الجامعة وجود علاقة سالبة ، ودالة إحصائياً بين الإحترق الأكاديمي وفعالية الذات ؛ وأضافت أن الإحترق الأكاديمي يسبب مشكلات القلق ، الإحباط ، الإكتئاب ، الخوف ، وضعف الإلتزام بالواجبات ، كما أنه يؤدي إلى الشعور بالإغتراب وكثرة التقلبات المزاجية ، إضافة إلى ذلك فإنه يسبب قلة إنتاجية الفرد وعدم الأهتمام بالجانب الأخلاقي والاعتبارات الإنسانية .

وكشفت نتائج البحث الذي قام به (Fabrioz et al., 2019) وطُبق على عينة قوامها ٣٦١ طالباً وطالبة من طلاب الجامعة عن أن الإحترق الأكاديمي له علاقة دالة إيجابياً مع القلق الأكاديمي ؛ فالإحترق هو إضطراب مرتبط بالتوتر نتيجة التعرض لضغوط مزمنة لفترات طويلة ، ويسبب إجهاد يرتبط بأعراض جسدية مثل تقلصات المعدة ، والصداع بالإضافة إلى مشكلات الذاكرة ، وضعف التركيز ، وقد ذكر (Ding et al., 2019) أن الأشخاص الذين يعانون من الإحترق الأكاديمي يسجلون درجة منخفضة على مقياس الإلتزام المهني ؛ مما يترتب عليه إنخفاض في الأداء ، والإنتاجية .

وقد أثبتت نتائج بحث (الشهري، ٢٠٢٠) وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الإحترق الأكاديمي، والهناء الذاتي الأكاديمي ، وكذلك أكدت نتائج البحث الذي أجراه (Lau et al., 2020) أن الأحترق الأكاديمي يرتبط سلبياً مع إستراتيجيات التأقلم ، والتفاعل النشط ، وفعالية الذات ؛ بينما يرتبط إيجابياً مع الكمالية وقد طُبق البحث على ٢٥٧ من طلاب ما قبل التخرج من الجامعة ، أشارت نتائج البحث الذي أجراه (الجراح والربيع، ٢٠٢٠) على عينة مكونة من ٢٣٠ طالباً وطالبة من طلاب جامعة اليرموك إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الإحترق الأكاديمي والشغف الأكاديمي ؛ حيث أن الأشخاص الذين يعانون من الإحترق يظهر عندهم أعراض عدم الأهتمام بالقضايا الأكاديمية ، وعدم القدرة على الحضور المستمر في الصفوف الأكاديمية، وإنخفاض نسبة المشاركة في الأنشطة الصفية ، والشعور بعدم جدوى الأنشطة التعليمية .

وكذلك أظهرت نتائج بحث (محاسنة وآخرون، ٢٠٢٢) وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الإحترق الأكاديمي ، والتنظيم الذاتي ، والتنظيم الإنفعالي ، وكذلك كشفت بحث (Chen et al., 2022) الذي أجراه على عدد ٦١٣ من طلاب جامعتين طبييتين عن أن الإحترق النفسي يرتبط سلبياً مع المرونة النفسية ، ويرتبط إيجابياً مع الضيق النفسي .

وكذلك أشار بحث كل من (فتحي وآخرون ، ٢٠٢٣) والذي طُبّق على عينة مكونة من ٥٠٢ طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الإحترق الأكاديمي ، والتشوهات المعرفية.

فمهنه التدريس من المهن التي يعاني أفرادها من مستويات مرتفعة من الضغط، والإحترق ، ومظاهر الإحترق عند المعلمين لها نتائج خطيرة على الصحة المهنية ، وجودة العملية التعليمية ، وتشير الأبحاث فى الدول المختلفة إلى أن الإحترق يؤثر على الصحة الجسمية والعقلية للمعلمين ، ويقلل من مستوى الأداء الوظيفي، ويقلل من مهنية المعلم .

ونظرًا لما للإحترق الأكاديمي من آثار سلبية على الطالب والمنظومة بأكملها ؛ فقد تنوعت إقتراحات علاجه حسب الأعراض والآثار ؛ فمنها ما هو دوائي مثل مضادات الإكتئاب ، وحاصرات بيتا ، ومنها ما هو نفسي مثل برامج الإرشاد النفسي وبرامج الوقاية ، وقد صنف كل من محمد معروف ، مصطفى منصور (٢٠١٨، ص٩٦) إتجاهين للتعامل مع ظاهرة الإحترق :

١- إتجاه علاجي : ويتضمن

- أ- تحسين بيئة العمل ، توضيح الحقوق ، الواجبات ، توفير المكافآت ، وفرص الترفيه والتفوق .
- ب- توفير برامج الإرشاد النفسي للتغلب على المشكلات النفسية .
- ت- توفير برامج الدعم الإجتماعي من خلال دعم العلاقات الإجتماعية الإيجابية بين الطلاب ، وتبديد مشاعر العزلة ، والإنفصال .

٢- إتجاه وقائي : ويتضمن

- أ- الإختيار المناسب للعاملين من خلال تعريضهم للإختبارات المناسبة .
- ب- نشر الوعي والتدريب فى بيئة العمل .
- ت- إستخدام الحوافز المادية والمعنوية .
- ث- التشجيع على اللياقة الصحية والبدنية .

ثانيًا : العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي Rational Emotive Behavior Therap: (REBT)

أسس ألبرت إليس هذا النوع من العلاج وقد أطلق عليه فى بداية الأمر العلاج العقلاني Rational Therapy ، ثم أطلق عليه بعد ذلك العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي ليؤكد على الأهمية المتداخلة بين المعرفة والسلوك والإنفعال (هوفمان إس جي ، ٢٠١٢، ص١٤) ، وتعد نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي من النظريات العلاجية ، وهى لاتقيم الأفكار اللاعقلانية فقط بل المشاعر والإنفعالات ، والسلوكيات ، ومثلما يتم تحديد الإجراءات التشخيصية ، والتقويمية يتم وضع خطط علاجية (العاسمي ، ٢٠١٥، ص٩٨) .

ويعتبر العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي من العلاجات الحديثة نسبيًا ،والتي أظهرت فعالية فى تعديل الأفكار، والإتجاهات والسلوك لدى الأفراد بإستخدام الأساليب العلاجية (المعرفية – الإنفعالية – السلوكية) فى مجالات مختلفة ؛ حيث تشير نتائج العديد من البحوث ،والدراسات مدى فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى مجالات الخدمة المهنية الإجتماعية والتعليمية ؛ ومنها المجال الأسرى ، المجال التعليمي ، المجال الطبي ، مجال الصحة العقلية ،والأدمان والمشكلات الأكاديمية (الديسبى ، ٢٠٢٠، ص ٧٦٢) .

وأثبتت بحث (الخواجة ،٢٠١٧) فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى الطلاب الذين خضعوا لبرنامج الإرشاد الجمعي وساهم البرنامج فى خفض مستوى الإنشغال الزائد وتحسين مستوى الكفاءة الذاتية العامة من خلال فنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي ، وأسفرت نتائج بحث (مرسي ،٢٠٢٢) الذى طبق على عينة قوامها ١٥ طالب من طلاب الجامعة ذوى الإعاقة البصرية وأمهاتهم عن فعالية برنامج قائم على العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى القلق لدى طلبة الجامعة ذوى الإعاقة البصرية وتحسين أساليب مواجهة الضغوط لدى أمهاتهم .

العلاج العقلاني تدقيقًا وتوثيقًا :

مرحلة التدقيق العلاجي : حاول ألبرت إليس أن يقدم نموذجًا أوليًا يجمع بين ثلاثة عناصر تتضمن A الحدث المنشط ، B المعتقدات ، C النتائج

١- مرحلة التوثيق العلاجي : هى مرحلة لتوثيق وترسيخ الإضافات العلاجية لنظريته عن طريق وضع مخطط نهائي لأهم ماتعرضه من مسلمات ، وفى هذه المرحلة توسعت مبادئ العلاج العقلاني الإنفعالي من ثلاثية ABC إلى سداسية ABCDEF حيث أن المبادئ الثلاثة المضافة تتعلق بالمعالج (بكارأبو بكر ،٢٠١٨، ص ٦٥) .

وتبدأ نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي بفهم الشخصية والإضطرابات النفسية من خلال مواجهة الأفراد بمجموعة من الأحداث المنشطة ،والتي هى عبارة عن الأحداث الحالية والماضية ، والأفكار، والمشاعر، والسلوكيات ،وتكون تلك الأحداث غالبًا ضمن الذاكرة ،أو اللاشعور، والأحداث المنشطة لاتوجد فى حالة منفردة بل تتفاعل مع الأفكار، والعواقب الإنفعالية السلوكية ،وتكون الأحداث المنشطة حصيلة مشاعرالبشر وأفكارهم، وحسب نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي فإن للبشرمعتقدات ،ومعارف غير محدودة عن الأحداث المنشطة ، وتؤثر تلك المعتقدات على العواقب ،والنتائج ؛ فالأفكار والمعتقدات تعمل كوسيط بين الأحداث المنشطة والنتائج .

فمثلاً : الإمتحان بالنسبة للطالب هو حدث منشط يتسبب فى إثارة مشاعرالقلق، والتوترنتيجة لمعتقدات الطالب عن صعوبة الإمتحان، أو تعقيد المقرر، أو خوفه من النسيان ؛ فتؤثر تلك المعتقدات ،والمشاعر عن الحدث المنشط بالسلب ، ويتأثر أداء الطالب فى الإمتحان نتيجة لمعتقداته اللاعقلانية .

١- الحدث المنشط (A) Activating Event

٢- المعتقدات (B) Beliefs

٣- العواقب والنتائج (C) Consequences

٤- الدحض (D) Disputing

٥- التنفيذ (E) Enactment

٦- التغذية الراجعة (F) Feed back (العاسمي ، ٢٠١٥ ، ص ٤٥-٤٦)

فالعلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي هو علاج موجه ومباشر تستخدم فيه تقنيات إنفعالية ،ومعرفية، وسلوكية لمساعدة الأفراد على تصحيح معتقداتهم اللاعقلانية ،واللاتكيفية ،والتي يصحبها خلل إنفعالي ،وسلوكي إلى معتقدات عقلانية تكيفية يصحبها ضبط إنفعالي وسلوكي ؛ بما يمكن الطلاب من مواجهة ظاهرة الإحترق أكاديمياً فى الحاضر أو وظيفياً فى المستقبل بعد التخرج (عسلي ، ٢٠٠٤ ، ص ١٥).

تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي:

يهدف العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي إلى مساعدة الأفراد على تحقيق أهدافهم ، تقبل ذواتهم ، وتحمل ضغوط الحياة ، وظروفها القاسية ، كما يساعد الأفراد على إكتساب المهارات التي تساعدهم على متابعة سير العمل ، وأداء المهام المطلوبة عن طريق إعادة البناء المعرفي ، وتعديل المخططات العقلية للأفراد من خلال تحويل المعتقدات ، والأفكار اللاعقلانية إلى أخرى عقلانية تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف مع البيئة.

وقد ذكر كل من (هوفمان ، ٢٠١٢ ، ص ٥٥-٦٢) ؛ (العاسمي ، ٢٠١٥ ، ص ١١٠-١٢٠) ؛ (أوبكر ، ٢٠١٨ ، ص ٦٥-٦٦) أن تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي تنقسم إلى ثلاثة أنواع كما يلي :

أولاً: التقنيات المعرفية: Cognitive Techniques

١- تقنية دحض الأفكار اللاعقلانية : Disputing of irrational Beliefs

وهناك ثلاثة أصناف فرعية للدحض

- أ. الإكتشاف : ويتضمن البحث والإستقصاء عن الأفكار اللاعقلانية ، وخاصة الحتميات أو المطلقات مثل (يجب أن ، من المفروض ،.....) والتي تؤدي بالأفراد إلى عدم تقبل الذات.
- ب. المناقشة : وتتكون من عدد من الأسئلة التي يوجهها المعالج إلى الأفراد والتي تساعدهم على التخلص من الأفكار اللاعقلانية مثل ما الدليل على صحة معتقدك ؟ وذلك حتي يسلم الفرد بزيف معتقده غير العقلاني ويعترف بصحة البديل العقلاني .
- ت. التمييز: ويتضمن مساعدة الأفراد على التمييز بوضوح بين أفكاره وتقييماته المطلقة (حاجات ومطالب) وتقييماته غير المطلقة (الأمنى والرغبات).

وهناك طرق معرفية تساعد على تعزيز التفكير العقلاني مثل :

- العلاج بالقراءة: حيث يقدم للعميل كتب ومواد مساعدة يقرأها ويلخصها .
- الإستماع إلى المحتوى المسجل الذى يتضمن محاضرات فى العلاج العقلاني الإنفعالي .

- استخدام العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي مع الآخرين حيث يستخدم فى مساعدة الأصدقاء ، والأقرباء فى حل المشكلات ؛ فيكتسبوا بذلك خبرة وممارسة فى استخدام المناقشات العقلانية .

٢- نموذج مساعدة الذات : ويتضمن مايلي

- ١- الأحداث المنشطة A: هى عبارة عن المواقف ، والأحداث ، والأفكار ، والسلوكيات التى نمر بها فى الحاضر ، أو المستقبل ، وتجعلنا نفكر ونتصرف بشكل هادم للذات .
 - ٢- المعتقدات B: وهى الأفكار اللاعقلانية حول الأحداث التى قادت إلى الشعور بالإضطراب ، وكانت سبباً للعواقب .
 - ٣- العواقب C : النتائج السلبية للأحداث التى سببتها المعتقدات اللاعقلانية .
 - ٤- المناقشات D: حول الأفكار اللاعقلانية بهدف دحضها .
 - ٥- التنفيذ E :الأفكار العقلانية التى تحل محل الأفكار اللاعقلانية .
 - ٦- التغذية الراجعة F: المشاعر ، والتصرفات التى نصل إليها بعد الوصول إلى الأفكار العقلانية الفعالة .
- ٣- تعديل الموقف والإنتباه :

التركيز على العناصر الأقل توترًا للحدث ، والتركيز على العناصر السارة الممتعة .

٤- التخيل العقلاني :

يساعد الأفراد على تغيير أفكارهم اللاعقلانية السلبية إلى أفكار عقلانية ، فيتخيل الفرد نفسه فى الموقف وكأنه حقيقي، ولكنه يستبدل معتقداته ، وأفكاره اللاعقلانية بأخرى أكثر عقلانية ، فيتخيل نفسه فى موقف الإمتحان وهو واثق من نفسه ، وقادر على الإجابة ، وتذكر المعلومات ، والنجاح بأعلى التقديرات .

ثانياً : التقنيات الإنفعالية : Emotive Techniques

صممت تلك التقنيات لمساعدة الأفراد على تنظيم إنفعالاتهم ، وتغييرها إلى الإيجابية بهدف إعادة بناء المخططات العقلية العقلانية لديهم .

- ١- الطرق الفكاهية : تشجيع الأفراد على الإبتعاد ولوقليلاً عن النظر إلى الأمور بشكل جدي ، وأن يتعاملوا مع الأحداث ببساطة أكثر .
- ٢- الكشف عن الذات : يقدم المعالج نفسه كنموذج للتفكير العقلاني ؛ حيث يعترف بأنه بشر ، ويواجه مشكلات مشابهة لتلك التى يواجهها الأفراد ، ويوضح لهم الطرق التى أتبعها للتغلب على هذه المشكلات باستخدام العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي .
- ٣- القصص ، الشعارات ، الأمثال ، القصائد ، والحكم كوسائل مساعدة للتقنيات الإنفعالية .
- ٤- الأغاني الفكاهية التى تحتوى على أفكار عقلانية .
- ٥- تمارين تتطلب المجازفة : Risk-taking Exercise

يطلب المعالج من الأفراد القيام بمجازفات مضمونة النتائج وذلك فى المجالات التى يرغبون بإحداث تغيير فيها، وبالتالي يتم دحض الأفكار اللاعقلانية، والتي ليس لها أساس غيرالأوهام فى مخططاتهم العقلية.

٦- التخيل الإنفعالي : يتخيل الفرد نفسه داخل الموقف وتسيطر عليه مشاعر الثقة والقوة والسعادة ورضا ، وغيرها من الأنفعالات السارة الإيجابية .

ثالثاً : التقنيات السلوكية : Behavioral Techniques

أكدت نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي على أهمية استخدام التقنيات السلوكية ، وخاصة الواجبات المنزلية النشطة ؛حيث أن التغيير المعرفي يصبح أكثر سهولة إذا أرفق بالتغيير السلوكي .

١- نشاطات التحمل والبقاء : فى هذه التقنية يظهر الفرد متحملاً صابراً على مصدر الضغط ،وذلك من خلال البقاء فى الحالة المثيرة للقلق لفترة طويلة من الزمن ، أى يتعلم التحمل والتكيف مع حالته الراهنة.

٢- التمارين المنشطة أو تمارين عدم التأجيل : يشجع المعالج الأفراد علي دفع أنفسهم لبدء المهمات والواجبات فى وقتها وعدم تأجيلها .

٣- المكافآت والعقوبات :

المكافآت تستخدم فى تشجيع الأفراد على القيام بالواجبات الصعبة التى تساعدهم فى تحقيق أهدافهم ،وغاياتهم بعيدة المدى ، أما العقوبات ؛ فتوظف لتكون وسائل مساعدة فى التعامل مع الأفراد الراضين للعلاج تماماً.

٤- طريقة كيلي فى العلاج القائم على لعب الدور العقلاني :

تشجع هذه الطريقة الأفراد على التصرف كما لو كانوا أفراد عقلانيين ؛ وذلك يجعلهم قادرين على إدراك أن التغيير فى السلوك أمر ممكن ،وليس مستحيل .

فروض البحث:

إستناداً إلى ما أنتهت إليه الأبحاث السابقة من نتائج ،وفى ضوء الأطار النظرى للبحث تم إشتقاق فروض البحث الحالى وهى كالتالى :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية ،والضابطة فى القياس البعدي على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي ؛ لصالح طلاب المجموعة التجريبية .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي ، والبعدي على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي ؛ وذلك لصالح القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي ، والتتبعي للإحترق الأكاديمي .

منهج وإجراءات البحث :

يتضمن المنهج المتبع فى البحث ، ومجتمع البحث وعينته ، والادوات المستخدمة فى جمع البيانات ، وهى كالتالى .

أولاً : منهج البحث :

المنهج المستخدم فى البحث الحالى هو المنهج شبه التجريبي ، والذي يتضمن التصميم التجريبي ذو المجموعتين : مجموعة تجريبية ، وأخرى ضابطة ، حيث أنه يمكن ضبط المتغيرات الوسيطة ؛ من خلال تحقيق التكافؤ بين المجموعتين فى تلك المتغيرات ، وبالتالي يمكن التأكد من أن المتغير المستقل (البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي) هو المسئول عن التغير الذى يحدث للمتغير التابع (الإحترق الأكاديمي) .

ثانياً: مجتمع البحث وعينته :

١-مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية جامعة ، الإسكندرية

٢- عينة البحث :

عينة التحقق من الشروط السيكمترية ، والتي تكونت من (٢٣٣) طالب وطالبة من طلاب المستوى الرابع ، كلية التربية -جامعة الإسكندرية ، للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٢١-٢٣) بمتوسط عمرى (٢١,٣٦) ، وتهدف هذه العينة إلى التحقق من شروط صلاحية أدوات البحث من حيث الصدق والثبات والإتساق الداخلي .

العينة الأساسية : تكونت من (٧٠) طالب وطالبة من طلاب المستوى الرابع كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، حيث أثبتت العديد من الأبحاث مثل بحث (Belozero vaet al., 2018,p2) ؛ وبحث (Aguayo et al., 2019) ؛ وبحث (Liu et al., 2023) أن مستوى الإحترق الأكاديمي يزداد مع طلاب المستويات والصفوف العليا ، وأن طلاب السنة الرابعة الأقرب للتخرج يرتفع لديهم نسبة الإحترق الأكاديمي مقارنة بالصفوف الأقل ، وتم توزيع الطلاب على مجموعتين ،مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة بلغ عدد طلاب كل مجموعة (٣٥) طالباً وطالبة.

التحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية ،والضابطة :

يوضح جدول (١) قيم المتوسطات ،والإنحرافات المعيارية، وقيم (ت) لدرجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغير العمر الزمني ، ومتغير الذكاء حيث إستخدمت الباحثة إختبار الذكاء للراشدين إعداد أ.د/ سامية لطفى الأنصارى ، ومتغير الإحترق الأكاديمي .

جدول (١) قيم المتوسطات ، والانحرافات المعيارية ، وقيم (ت) لدرجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغير العمر الزمني ، الذكاء ، الإحترق الأكاديمي.

المتغير	المجموعة التجريبية ن = ٣٥		المجموعة الضابطة ن = ٣٥		دلالة الفرق
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
العمر الزمني	٢١,٦	٠,٧٧	٢١,٤٨	٠,٦٦	غير دالة
الذكاء العام	٩٦,٨٨	٢٠,٥٥	٩٤,٣	٢٢	غير دالة
الإحترق الأكاديمي	٦٤,٤٥	٩,١٨	٦٥,٨٥	٧,٧٥	غير دالة
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجات حرية (٦٨) = ٢,٦٥					

ويتضح من جدول (١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية، والضابطة فى متغيرات العمر الزمني ، الذكاء ، والإحترق الأكاديمي ، وبذلك تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات العمر الزمني ، الذكاء ، والإحترق الأكاديمي.

ثالثاً : أدوات البحث :

مقياس الإحترق الأكاديمي لطلاب الجامعة (إعداد / الباحثة)

أ. الهدف من المقياس :

يهدف المقياس إلى قياس مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية .

ب. تحديد أبعاد المقياس :

لتحديد أبعاد المقياس قامت الباحثة بدراسة مفهوم الإحترق الأكاديمي ، ومايتضمنه من أبعاد ، وقد أطلعت الباحثة على عدد من المقاييس التى تقيس مفهوم الإحترق الأكاديمي ، ومنهم مقياس ماسلاش Maslash للإحترق النفسي ، ومقياس (المنشاوى، ٢٠٢٢) للإحترق الأكاديمي ، ومقياس (سفارى، ٢٠١٩) ، وقد أتقت جميع الأبحاث التى تناولت مفهوم الإحترق الأكاديمي على إشماله على ثلاثة أبعاد هى (الإجهاد الإنفعالي ، الإغتراب ، إنخفاض الكفاءة الأكاديمية).

ت. صياغة مواقف المقياس .

قامت الباحثة بصياغة مفردات المقياس بعد قيامها بمراجعة الإطار النظري الخاص بمفهوم الإحترق الأكاديمي ، وأبعاده ، وكذلك بعد إطلاعها على عدد من المقاييس التى تقيس الإحترق الأكاديمي ، كما قامت الباحثة بعرض المقياس فى صورته المبدئية على عدد من السادة المحكمين المتخصصين فى المجال للتأكد من صلاحية المقياس ، وإبداء ملاحظاتهم حول مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق المقياس ، ووضوح صياغة المفردات ، ومناسبة المفردات للبعد الذى تقيسه ، وقد وضعت الباحثة ملاحظاتهم فى عين الإعتبار ، وقد أصبح المقياس فى صورته المبدئية مكوناً من (٣٥).

ث. تقدير درجات المقياس:

يتكون المقياس في صورته المبدئية من (٣٥) مفردة يقابل كل مفردة مقياس مندرج مكون من ثلاثة إختيارات (نعم ، إلى حد ما ، لا) ، وتأخذ المفردة الواحدة الدرجة (٣ أو ٢ أو ١) ، وبهذا تصبح الدرجة العظمى للمقياس هي (١٠٥) ، والدرجة الصغرى للمقياس هي (٣٥) .

د. الخصائص السيكومترية للمقياس :

قامت الباحثة بتقدير مؤشرات الصدق ، والثبات لمقياس الإحترق الأكاديمي ، وكانت النتائج على النحو التالي :

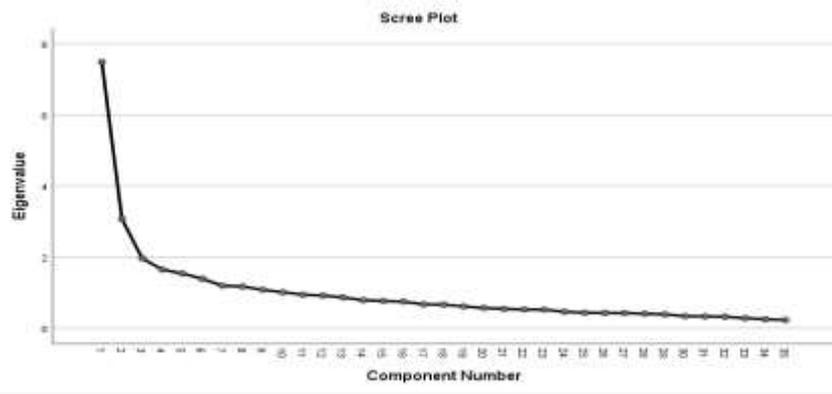
أولاً : التحليل العاملي :

استخدمت الباحثة طريقة التحليل العاملي الإستكشافي ، حيث قامت بإجراء التحليل العاملي لمصفوفة إرتباطات مفردات المقياس بطريقة Principal axis extraction ، والتدوير بإستخدام طريقة Avarimax extraction ، وذلك بعد التحقق من جودة القياس حيث بلغت قيمة معامل (KMO) Kaiser, Meyer & Olkin (٠,٧٧٥) وهى قيمة مرتفعة حيث أن الحد الأدنى لتلك القيمة ٠,٦٠ ، ويوضح جدول (١) قيم الجذور الكامنة قبل وبعد تدوير المحاور، ونسبة التباين المفسر لكل عامل ، والنسب التجميعية .

جدول (٢) الجذور الكامنة قبل ، وبعد تدوير المحاور، ونسبة التباين المفسر لكل عامل ، والنسب التجميعية.

العوامل	الجذور المستخلصة من عملية التحليل قبل التدوير		الجذور المستخلصة من عملية التحليل بعد التدوير	
	القيمة	نسبة التباين المفسر %	القيمة	نسبة التباين المفسر %
١	3.800	25.336	2.938	19.585
٢	1.910	12.734	2.024	13.492
٣	1.405	9.369	1.965	١٣,١٠٢

وكما هو موضح من الجدول أنه تم إستخراج ٣ عوامل (جذور كامنة) تفسر مجتمعة ما نسبته ٤٦,١٧٨% من نسبة التباين الكلي لمفردات المقياس ، كما يوضح شكل (١) قيم الجذور الكامنة للعوامل الناتجة عن التحليل العاملي حيث يتضح أن هناك ٣ عوامل أكبر من الواحد الصحيح ، وكشف رسم Scree plot عن إرتفاع قيمة الجذر الكامن الأول مقارنة ببقية الجذور وبالتالي هو العامل المفسر للتباين الكلي لدرجات المقياس مقارنة ببقية العوامل التي يمكن إستخلاصها .



شكل (١) قيم الجذور الكامنة للعوامل الناتجة عن التحليل العاملي

ويوضح جدول (٣) تشبعات مفردات مقياس الإحترق الأكاديمي بالعوامل الثلاثة بعد التدوير المتعامد بطريقة Varimax Kaiser Normalization.

جدول (٣) تشبعات مفردات مقياس الإحترق الأكاديمي بالعوامل الثلاثة بعد التدوير المتعامد

تشبعات مفردات المقياس على العوامل الكامنة			مفردات المقياس
٣	٢	١	
		.732	2
		.705	1
		.671	3
		.657	19
		.459	20
		.439	4
	.746		18
	.743		24
	.620		16
	.509		9
.769			33
.694			28
		.553	6
.509			29
.680			34
	.629		27
.625			31
		.463	7
.750			10
		.656	11
	.763		25

	.600		21
	.717		14
	.599		15
	.554		22
.705			23
520			30
.520			32
		.687	17
		.744	8
		.504	12
		.478	5
		.381	13
	.806		26
.571			35

يتضح من جدول (٣) أن العامل الأول لمقياس الإحترق الأكاديمي تشبعت عليه ١٤ مفردة وبلغ الجذر الكامن له (2.938) ، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (19.585) ، وتسميه الباحثة بالإجهاد الإنفعالي ، كما أن العامل الثاني تشبعت عليه ١١ مفردات ، وبلغ الجذر الكامن له (2.024) ، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (13.492) ، وتسميه الباحثة بالإعتراب وتبلد المشاعر، أما العامل الثالث فقد تشبعت عليه ١٠ مفردة ، وبلغ الجذر الكامن له (1.965) وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (13.102) وتسميه الباحثة الشعور بإنخفاض الكفاءة الأكاديمية.

ثانياً : ثبات المقياس :

طريقة ألفا التطبيقية :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا التطبيقية لعينة (ن=٢٣٣) طالبًا وطالبة من طلاب المستوى الرابع ، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ؛ حيث أسفرت نتائج التحليل العاملي عن عدم تحقق شرط أحادية البعد ، ويوضح جدول (٤) قيمة معامل ألفا لكل بعد ، وكذلك قيمة التباين لكل بعد ، وقيمة التباين الكلي .

جدول (٤) قيمة معامل ألفا لكل بعد ، وكذلك قيمة التباين لكل بعد ، وقيمة التباين الكلي .

أبعاد المقياس	ألفا كرونباخ	التباين
الإجهاد الإنفعالي	٠,٨٢٩	٢٦,٧٥٠
تبلد المشاعر والإعتراب	٠,٧٠٢	١٢,١١٦
الشعور بإنخفاض الكفاءة الذاتية	٠,٦٨٩	٩,٨٠٩
التباين الكلي = ١٠٠,٤٩٩		

وبلغت قيمة ألفا التطبيقية (٠,٨٨٨) ، وهي قيمة مرتفعة تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات ، وبالتالي يمكن استخدامه في البحث الحالي ، والوثوق بالنتائج التي يسفر عنها .

ثالثاً: الإتساق الداخلي :

للتحقق من مدى تمثيل مفردات المقياس للصفة التي يقيسها المقياس ؛ قامت الباحثة بحساب مايلي :

١. الإتساق الداخلي لمواقف المقياس :

قامت الباحثة بحساب الإتساق الداخلي لمفردات المقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول رقم (٥)

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط
١	0.661**	١٤	0.473**	٢٧	0.452**
٢	0.671**	١٥	0.427**	٢٨	0.438**
٣	0.590**	١٦	0.341**	29	0.459**
٤	0.472**	١٧	0.093	٣٠	0.306**
٥	0.525**	١٨	0.388**	٣١	0.456**
٦	0.464**	١٩	0.556**	٣٢	0.244**
٧	0.492**	٢٠	0.529**	٣٣	0.408**
٨	0.408**	٢١	0.459**	٣٤	0.500**
٩	0.454**	٢٢	0.498**	٣٥	0.336**
١٠	0.533**	٢٣	0.465**		
١١	0.515**	٢٤	0.422**		
١٢	0.353**	٢٥	0.459**		
١٣	0.526**	٢٦	0.284**		

ويتضح من الجدول السابق ان المفردة رقم (١٧) لها معامل ارتباط غير دال ، لذلك يتم حذفها ويصبح العدد الكلي لمفردات المقياس ٣٤ مفردة ، كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ويوضح الجدول رقم (٥) قيم معاملات الارتباط

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط
١	0.692**	١٤	0.656**	25	0.420**
٢	0.743**	١٥	0.600**	26	0.410**
٣	0.664**	١٦	0.453**	27	0.476**
٤	0.536**	١٧	0.291**	28	0.587**
٥	0.578**	١٨	0.550**	29	0.559**
٦	0.409**	١٩	0.527**	30	0.480**
٧	0.558**	٢٠	0.565**	31	0.542**

0.470**	32	0.441**	٢١	0.436**	٨
0.513**	33	0.583**	٢٢	0.475**	٩
0.580**	34	0.451**	٢٣	0.625**	١٠
0.473**	35	0.485**	٢٤	0.606**	١١
				0.514**	١٢
				0.620**	١٣

1. الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي :

للتحقق من ارتباط أبعاد المقياس بعضها ببعض؛ قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد ،والدرجة الكلية للمقياس ، ويوضح جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعء	قيمة معامل الارتباط
الإجهد الإنفعالي	٠,٨٩٣**
تبلد المشاعر والإغتراب	0.831**
إنخفاض الكفاءة الأكاديمية	0.803**

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) وهذا يدل على قوة الإتساق بين أبعاد المقياس .

الصورة النهائية للمقياس :

بعد تحديد مواقف المقياس وصياغتها ، وبعد التأكد من صدق المقياس ، وثباته ، وإتساقه الداخلي ، أصبح المقياس فى صورته النهائية مكون من (٣٤) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد ، ويوضح جدول (٨) أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي وعدد المفردات المخصصة لكل بعد .

جدول (٨) أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي وعدد المفردات المخصصة لكل بعد

البعء	عدد المفردات
الإجهد الإنفعالي	١٣
تبلد المشاعر والإغتراب	١١
إنخفاض الكفاءة الأكاديمية	١٠
المجموع الكلي لمفردات المقياس	٣٤

١- البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي: REBT

أ- الهدف من تطبيق البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي :

يهدف البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي إلى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي فى أبعاده الثلاثة المتمثلة فى (الإجهاد الإنفعالي ، تبدل المشاعر والإغتراب ، الشعور بإنخفاض الكفاءة الذاتية) لدى عينة من طلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية .

ب- خطوات إعداد البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي

إعتمدت الباحثة فى إعداد البرنامج على مجموعة من الأسس النظرية والتطبيقية المتمثلة فى :

- الإطلاع على الأطر النظرية الخاصة بنظرية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي ، والدراسات السابقة التى إستخدمت برامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي مثل (إستيته ، ٢٠٢٣) ؛ (القيس ، ٢٠٢١) ؛ (عطالله ، ٢٠١٥) ؛ (مرسي ، ٢٠٢٢) ؛ (عسلىة ، ٢٠٠٩) ؛ (الديسطى ، ٢٠٢٠) ؛ (عبد المقصود ، ٢٠٢٣) .

- الإطلاع على العديد من الأبحاث التى تناولت الإحترق الأكاديمي عند طلاب الجامعة مثل بحث (Liu et al. , 2022) ، (Chen et al. , 2023) ، (عونى ، ٢٠١٨) ، (نورالدين ، ٢٠١٩) ، (Maslash & Leiter, 2016)

تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي المستخدمة فى البرنامج :

أولاً: التقنيات المعرفية :

- تقنية دحض الأفكار اللاعقلانية .
- نموذج مساعدة الذات .
- تعديل الموقف والإنتباه.
- التخيل العقلاني .

ثانياً : التقنيات الإنفعالية :

- الطرق الفكاهية .
- الكشف عن الذات.
- تمارين تتطلب المجازفة.
- القصص والشعارات والأمثال والقصائد والحكم كوسائل مساعدة للتقنيات الإنفعالية.
- التخيل الإنفعالي .

ثالثاً : التقنيات السلوكية :

- نشاطات التحمل والبقاء
- التمارين المنشطة (عدم التأجيل)
- المكافآت والعقوبات
- طريقة كيلى (لعب الدور العقلاني)

ت- محتوى البرنامج والجدول الزمنى لتنفيذه :

يتكون البرنامج من ثلاثة مراحل أساسية ،وهى المرحلة التمهيديّة ، وتتضمن الترحيب بالطلاب والتعارف معهم ، والتطبيق القبلي لمقياس الإحترق الأكاديمي ، والتعريف بالبرنامج وأهميته ومفاهيمه الأساسية ، المرحلة التنفيذية وتتضمن تطبيق البرنامج فى صورة عدد من الجلسات ، كل جلسة تتضمن مجموعة من الأنشطة يتم فيها تدريب الطلاب على تقنية من تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي ، المرحلة الختامية وتتضمن التطبيق البعدى لمقياس الإحترق الأكاديمي ، تطبيق إستمارة تقويم البرنامج .

جدول (٩) مراحل البرنامج ومحتوى الجلسات والأنشطة التدريبيّة

مراحل البرنامج			
المرحلة التمهيديّة			
المحتوى	عدد الجلسات	زمن الجلسة بالساعة	الأنشطة التدريبيّة
- التعارف مع الطلاب ، وإشاعة جو من الود والألفة . - إطلاع الطلاب على نظام البرنامج وأهميته ومفاهيمه وآليات تنفيذه . - التطبيق القبلي لمقياس الإحترق الأكاديمي .	٣	٣	
المرحلة التنفيذية الإجرائية :			
محتوى البرنامج :			
التقنيات المعرفية : - توعية الطلاب بالأفكار اللاعقلانية والتي تؤدى بهم إلى الإحترق الأكاديمي . -تدريب الطلاب على عدد من التقنيات المعرفية التي تعمل على إعادة البناء المعرفي لهم ؛وهى كالتالى : -تقنية دحض الأفكار اللاعقلانية -نموذج مساعدة الذات -تعديل الموقف والانتباه -التخيل العقلاني	6	6	نشاط ١ : المناقشة والإكتشاف: تطلب الباحثة من كل طالب أن يكتب فكرة لاعقلانية تراوده ، وتطلب منه أن يحدد مشاعره ، والأعراض الجسمية التى تنتابه عندما تراوده تلك الفكرة ، كيف يتصرف الطالب للتخلص من تلك الفكرة . نشاط ٢ : المناقشة الجماعية : تطلب الباحثة من كل طالب: أن يضع ورقته أمامها ، ثم يعيد الطلاب سحب أوراق العمل السابقة بطريقة عشوائية ، بحيث أن كل طالب يأخذ ورقة لاتخصه ، يقرأ كل طالب الورقة ومابها من أفكار لاعقلانية ، تطلب الباحثة من الطلاب مناقشة تلك الأفكار ، وتحديد الجوانب اللاعقلانية فيها . نشاط ٣ : المناقشة: تناقش الباحثة الأفكار مع الطلاب ؛ من خلال طرحها لمجموعة من التساؤلات . نشاط ٤ : التمييز : تطرح الباحثة على الطلاب مجموعة من الأسئلة التى من شأنها تجعلهم يميزون الأفكار العقلانية البديلة لأفكارهم اللاعقلانية . نشاط ٥ : تقنية ABC تطلب الباحثة من كل طالب ان يحدد مشكلة ما يشعر حيالها بالقلق والتوتر

<p>-يحدد الطالب الحدث المنشط (A) لهذه الفكرة -يحدد الطالب المعتقدات وهي الأفكار اللاعقلانية حول الأحداث . -يحدد الطالب العواقب السلبية لهذه المعتقدات . نشاط ٦: تقنية DEF Disputes تناقش الباحثة الطلاب في أفكارهم اللاعقلانية حول الحدث. Enactment تطلب الباحثة من كل طالب أن يطرح أفكار بديلة عقلانية Feedback تطلب الباحثة من كل طالب أن يصف المشاعر والحالة التي يصل إليها بعد إعتقاده بصحة الأفكار العقلانية. نشاط ٧: التخيل العقلاني: تطلب الباحثة من كل طالب أن يتخيل نفسه في الموقف الذي يخشاه ، ثم يتخيل نفسه وكأنه يتصرف بثقة ، وكأنه حقق أفضل النتائج في الموقف ، يصف شعوره وحالته بعد أن حقق نتائج إيجابية.</p>		
<p>نشاط ٨ : الكشف عن الذات : تطلب الباحثة من كل طالب أن : يحدد الأسباب التي تجعله يشعر بالإجهاد الإنفعالي يحدد مظاهر الإجهاد الإنفعالي، تأثير الإجهاد الإنفعالي على يومه الدراسي وحالته النفسية والجسمية . نشاط ٩ : الطرق الفكاهية :- تناقش الباحثة مع الطلاب أسباب ومظاهر الإجهاد الإنفعالي لديهم ؛ بحيث أن المناقشة الجماعية تأخذ الطابع الفكاهي المرح بعيداً عن الجدية . نشاط ١٠ :الحكم والأمثال : تطلب الباحثة من كل طالب أن يختار مثل شعبي يتفق مع حالته الإنفعالية . نشاط ١١ : التخيل الإنفعالي : تطلب الباحثة من كل طالب أن يتخيل نفسه داخل قاعة المحاضرة ، وهو في حالة إجهاد إنفعالي ويشعر بالضيق ،يسجل مشاعره وحالته النفسية والجسمية حيال تلك الحالة ، يذكر تأثير إنفعالاته السلبية على إستيعابه الدراسي. نشاط ١٢ :التخيل الإنفعالي العقلاني : تطلب الباحثة من كل طالب أن يأخذ نفس عميق يملأ صدره ثم يخرج ببطء ، ويكرر التجربة لمدة ٧ مرات ، يتخيل نفسه داخل قاعة المحاضرة وهو في حالة إيجابية ممتلئ بالحماس والنشاط في متابعة دروسه ،يسجل الطالب مشاعره وحالته ، ويسجل تأثير تلك الإنفعالات على إستيعابه . نشاط ١٣ : الكشف عن الذات تخبر الباحثة الطلاب بأنهم لن يتحدثوا اليوم ، فالיום ستكون الباحثة هي موضوع النقاش للطلاب . ، تحكي لهم عن خبرة إنفعالية عصيبة مرت بها ، وكيف أثرت على</p>	<p>٥</p>	<p>التقنيات الإنفعالية: -توعية الطلاب بالأفكار والأحداث والمعتقدات التي تجعلهم في حالة إجهاد إنفعالي وتسبب لهم مشاعر إغتراب وتبدل مشاعر. -تدريب الطلاب على التقنيات الإنفعالية التي تنظم لهم الإنفعالات وتجعلهم يستعيدون حالة النشاط والحيوية الإنفعالية وهي كالتالي: -الطرق الفكاهية . -الكشف عن الذات. -تمارين تتطلب المجازفة. -القصص والشعارات والأمثال. -القصائد والحكم كوسائل مساعدة للتقنيات الإنفعالية. -التخيل الإنفعالي .</p>

<p>مشاعرها وإنفعالاتها، تسمح للطلاب بمناقشتها في مشاعرها وأفكارها .</p> <p>نشاط ١٤ : تطلب الباحثة من كل طالب أن يحدد مقطوعة موسيقية خاصة به يسمعها وقت حزنه ، واخرى وقت فرحه ، يحدد كل طالب مثل أو حكمة تحمسه لأداء الأعمال والمهام .</p> <p>نشاط ١٥ : التقبل: تطلب الباحثة من كل طالب أن يحدد إنفعالاً سلبياً يعاني منه ويجعله يشعر بالضيق ، تطلب الباحثة من كل طالب أن يطرح مشاعره وإنفعالاته السلبية، وكذلك مخاوفه أمام زملائه؛ توضح لهم الباحثة أننا جميعاً بشر ولدينا مواضع ضعف ومواضع قوة ، ويجب أن نتقبل ذواتنا كما هي ونعمل على تطوير أنفسنا.</p> <p>نشاط ١٦ : تقنية ABCDE تطلب الباحثة من كل طالب أن يحدد : Activating Event مشاعره وإنفعالاته وقت الإمتحان (الحدث المنشط) .</p> <p>Beliefs المعتقدات والأفكار التي قادتته إلى تلك المشاعر والإنفعالات.</p> <p>Consequences عواقب تلك المعتقدات والمشاعر وآثارها على أدائه في الإمتحان.</p> <p>- Disputes تناقش الباحثة الطلاب في مشاعرهم وإنفعالاتهم اللاعقلانية حول الحدث .</p> <p>- Enactment تطلب الباحثة من كل طالب أن يفكر ويشعر في مشاعر وإنفعالات بديلة إيجابية .</p> <p>- Feedback تطلب الباحثة من كل طالب أن يصف الحالة التي يصل إليها والآثار الإيجابية المترتبة على مشاعره وإنفعالاته الإيجابية.</p> <p>نشاط ١٧ : تمارين تتطلب المجازفة :</p> <p>تطلب الباحثة من كل طالب القيام بعمل أو مجازفة مأمونة النتائج يخشي في الأصل القيام بها نتيجة معتقداته اللاعقلانية .</p> <p>فمثلاً الطالب الذي يخشي من التحدث مع الزملاء أو يخل من التجمعات الكبيرة ، عليه أن يحاول التحدث أمام الزملاء .</p>			
<p>نشاط ١٨ : تطلب الباحثة من كل طالب أن يحدد سلوكه عندما يقوم زميل له بمناقشة المحاضر في المقرر.</p> <p>نشاط ١٩ : تطلب الباحثة من كل طالب أن يذكر التصرف المناسب في حالة غياب أحد الزملاء لفترة طويلة على غير العادة .</p> <p>نشاط ٢٠ : التحمل والبقاء</p> <p>تطلب الباحثة من كل طالب أن يكتب واحدة من المحن التي مر بها ، وأن يصف مشاعره تجاه تلك المحنة في وقتها ، وبعد مرور فترة من الوقت ، يذكر أوجه الإستفادة من تلك المحنة .</p> <p>نشاط ٢٠ : التحمل والبقاء :</p> <p>-تطلب الباحثة من الطلاب أن يذكروا الآيات السماوية التي تذكرهم بالصبر والتحمل على البلاء.</p> <p>-تفتح الباحثة باب المناقشة الجماعية للطلاب ليذكر كل منهم خبرته في الصبر والتحمل والطرق التي إتبعوها وحققت نتائج مرضية.</p>	٧	٧	<p>ثالثاً : التقنيات السلوكية :</p> <p>- نشاطات التحمل والبقاء .</p> <p>- التمارين المنشطة(عدم التأجيل)</p> <p>- المكافآت والعقوبات</p> <p>- طريقة كيلي (لعب الدور العقلاني)</p>

<p>نشاط ٢١ : تمارين عدم التأجيل (التمارين المنشطة) تطلب الباحثة من كل طالب أن يحدد عمل دراسي يتكاسل فى القيام به ، يتعهد بالقيام بتلك المهمة فى أقرب وقت ، يطلع زملاؤه بما أنجزه فى الجلسة القادمة .</p> <p>نشاط ٢٢ : تطلب الباحثة من كل طالب إنجاز المهام المطلوبة منه فى كل مقرر ، تلخيص المحاضرات التى درسوها خلال الأسبوع ، إطلاع الزملاء على نتائج أعمالهم .</p> <p>نشاط ٢٣ : تمارين عدم التأجيل : تطلب الباحثة من كل طالب أن يحدد واحد من أقاربه ليس بينهم تواصل ، ويتواصل معه ويطمئن عليه ، يصف مشاعره ومشاعر قريبه حيال تلك المكالمة .</p> <p>نشاط ٢٤ : تطلب الباحثة من كل طالب أن يقدم المساعدة لأحد أفراد أسرته ، يصف مشاعره ومشاعر الأخر .</p> <p>نشاط ٢٥ : فى حالة قيام الطالب بالمهام المطلوبة منه يكافئ نفسه بالطريقة التى ترضيه ، وفى حالة عدم قيامه بالمهمة المطلوبه عليه أن يحدد عقاب يطبقه على نفسه .</p> <p>نشاط ٢٦ : لعب الدور العقلاني تطلب من كل طالب أن يختار شخصية عقلانية ناجحة ، يحدد أسباب إختياره لها ، يصف مشاعره تجاه تلك الشخصية ، يحاول أن يتصرف مثل تلك الشخصية ، ويسلك سلوكها فى مواجهة المواقف لمدة يوم كامل .</p> <p>نشاط ٢٧ : تطلب الباحثة من كل طالب أن يختار أحد الزملاء ، أو الأصدقاء ، أو أحد أفراد الأسرة ، ويحاول أن يطبق عليه واحدة ، أو أكثر من تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي ، ويحدد مدى تقبل الأخر واستفادته من تلك التقنيات .</p> <p>نشاط ٢٨ : يكتب الطالب تقرير مختصر عن الأفكار اللاعقلانية التى تغيرت لديه ، الإنفعالات السلبية التى إستطاع التخلص منها السلوكيات غير المرغوبة التى أستطاع تعديلها .</p>			
<p>تبدأ الباحثة الجلسة بالترحيب بالطلاب ، وتشكرهم على تعاونهم ، وتوضح لهم أنه سيتم تقييم البرنامج والتطبيق البعدى لمقياس الإحترق الأكاديمي ، ثم توزع على الطلاب إستمارات تقويم البرنامج ، وبعد ذلك توزع عليهم مقياس الإحترق الأكاديمي.</p>			<p>المرحلة الختامية : تطبيق إستمارة تقويم البرنامج. التطبيق البعدى لمقياس الإحترق الأكاديمي</p>
<p>٢٨</p>	<p>21</p>	<p>21</p>	<p>المجموع</p>

ث- الفئة المستهدفة من البرنامج :

تم تطبيق البرنامج على مجموعة من طلاب المستوى الرابع ، كلية التربية – جامعة الإسكندرية .

ج- الفنيات التدريبية :

إستخدمت الباحثة مجموعة الفنيات التدريبية ، ومنها طريقة المحاضرة ، والشرح ، المناقشة الجماعية ، والفردية النشطة ، العصف الذهني ، التعزيز .

ح- الأدوات والوسائل التدريبية :

إستخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات الوسائل التدريبية المساعدة مثل :شاشات عرض Icd ، سبورة ذكية ، أوراق عمل ، قوائم مطبوعة توضح خطوات سير الجلسات ، فيديوهاات وتسجيلات توضيحية .

خ- تقويم فعالية برنامج قائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي REBT

- تطبيق قبلي وبعدي لمقياس الإحترق الأكاديمي للتعرف على فعالية البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية .
- تقويم مرحلي لكل مرحلة فى البرنامج أثناء عملية التطبيق ،وذلك للكشف عن نقاط القوة ،والضعف فى البرنامج ، وكذلك تلقي الملاحظات ،والمقترحات من الطلاب حول الجلسات.
- تطبيق تتبعي لمقياس الإحترق الأكاديمي للتعرف على مدى إستمرارية فعالية على فعالية البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية.
- تطبيق إستمارة التقييم الختامي للبرنامج على الطلاب.

خطوات البحث :

- ١- دراسة المفاهيم النظرية لمتغيري البحث (تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي ، الإحترق الأكاديمي) .
- ٢- دراسة تحليلية للبحوث السابقة ، واشتقاق فروض البحث .
- ٣- إعداد أدوات البحث ، والتحقق من الشروط السيكمترية لها .
- ٤- اختيار المشاركين فى البحث ، وتقسيمهم وفقا للتصميم التجريبي .
- ٥- التطبيق القبلي لمقياس الإحترق الأكاديمي على المجموعتين التجريبية والضابطة .
- ٦- تدريب طلاب المجموعة التجريبية علي البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي .
- ٧- التطبيق البعدي لمقياس الإحترق الأكاديمي .
- ٨- التطبيق التبعي لمقياس الإحترق الأكاديمي على أفراد المجموعة التجريبية .
- ٩- التحليل الإحصائي للبيانات .
- ١٠- استخلاص النتائج ومناقشتها وتفسيرها .
- ١١- تقديم توصيات ومقترحات فى ضوء مايسفر عنه البحث من نتائج .

الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات :

للتحقق من صحة البيانات إستخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS ، وذلك لإجراء المعاملات الإحصائية للبيانات، وقد إستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لتحليل البيانات.

- إختبار (ت) T-Test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات ، ويعد إختبار (ت) إختبارًا بارامتريًا قويًا لحساب الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين أو مرتبطتين.

- حساب حجم التأثير ، ويتم تفسير قيمة حجم التأثير لمربع إيتا للحكم على قوة تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع كالتالي :
- أ. التأثير الذي يفسر ٠,٠١ يدل على تأثير صغير.
- ب. التأثير الذي يفسر ٠,٠٦ يدل على تأثير متوسط.
- ت. التأثير الذي يفسر 0.15 يدل على تأثير كبير.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

إختبار صحة الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي ؛ لصالح طلاب المجموعة التجريبية "

وللتحقق من صحة الفرض الأول قامت الباحثة بإستخدام إختبار (ت) للمجموعات المستقلة Independent Groups T –Test لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمقياس الإحترق الأكاديمي ، وكذلك قامت الباحثة بحساب حجم التأثير بإستخدام مربع إيتا لكل بعد وللمقياس ككل ، وذلك للتحقق من فعالية برنامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية ، ويوضح جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي ، وحجم التأثير بالنسبة للمتغير المستقل في المتغير التابع .

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية، والضابطة على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي، والدرجة الكلية في القياس البعدى، وحجم التأثير

أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		دلالة الفروق		حجم التأثير
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	
الإجهاد الإنفعالي	٢٧,٨٨	٤,٦	٢٢,٢٢	٤,٧	دال عند ٠,٠١	٥,٠٥	قوى ٠,٢٧٣
تبدل المشاعر والإغتراب	١٩,٩٧	٣,٢٧	١٥,٥١	٢,٨٤	دال عند ٠,٠١	٦,١١	قوى ٠,٣٥٥
إنخفاض الكفاءة الأكاديمية	١٨	٢,٦٣	١٤,٨٨	٢,٨٨	دال عند ٠,٠١	٤,٧	قوى ٠,٢٤٦
الدرجة الكلية	٦٥,٨٥	٧,٧٥	٥٢,٦٢	٨,٤٤	دال عند ٠,٠١	٦,٨٢	قوى ٠,٤٠٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجات حرية (٦٨) = ٢,٦٥

ويضح من جدول (١٠) أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية ٦٨ ومستوى دلالة ٠,٠١، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي ؛ لصالح طلاب المجموعة التجريبية ، وهذا يدل على أن الطلاب الذين تم تدريبهم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي قد إنخفض لديهم مستوى الإحترق الأكاديمي مقارنة بأقرانهم طلاب المجموعة الضابطة الذين لم يتم تدريبهم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي ، وتشير نتائج حجم التأثير باستخدام مربع إيتا إلى تأكيد فعالية برنامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية.

إختبار صحة الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي ؛ وذلك لصالح القياس البعدي .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام إختبار(ت) للمجموعات المرتبطة ، وكذلك قامت الباحثة بحساب حجم التأثير باستخدام معادلة كوهين d؛ لتحديد الفعالية الداخلية لبرنامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في خفض مستوى الإحترق الأكاديمي ، ويوضح جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي، وحجم التأثير.

جدول(١١) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي، وحجم التأثير.

أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي	القياس القبلي		القياس البعدي		دلالة الفروق		حجم التأثير	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القيمة	الدلالة
الإجهاد الإنفعالي	26.45	٤,٩٥	٢٢,٢٢	٤,٧	دال عند ٠,٠١	٩,٣٧	١,٥٨٥	كبير
تبلد المشاعر والإغتراب	١٨,٩٧	٢,٩١	١٥,٥١	٢,٨٤	دال عند ٠,٠١	٢٢,٢٦	٣,٧٧٩	كبير
إنخفاض الكفاءة الأكاديمية	١٩,٠٢٨	٣,٦٥	١٤,٨٨	٢,٨٨	دال عند ٠,٠١	١٠,٧٦	١,٨٣٤	كبير
الدرجة الكلية	٦٤,٤٥	٥,٩٤	٥٢,٦٢	٨,٤٤	دال عند ٠,٠١	١٩,٦٥	٣,٣٢	كبير

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (٣٤) ومستوى دلالة ٠,٠١ ، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الإحترق الأكاديمي ؛ لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى الفعالية الداخلية لبرنامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى طلاب المجموعة التجريبية ، وتشير نتائج حجم التأثير باستخدام

معادلة كوهين إلى تأكيد فعالية برنامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية

إختبار صحة الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعي لمقياس الإحترق الأكاديمي ، وللتحقق من صحة الفرض الثاني قامت الباحثة بإستخدام إختبار (ت) للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعي فى مقياس الإحترق الأكاديمي .

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعي لمقياس الإحترق الأكاديمي

دلالة الفروق		القياس التتبعي		القياس البعدى		الإحترق الأكاديمي
مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	
غير دال	٠,٢٣٩	٨,٣٨٣	٥٥,٠٥	٨,٣٨١	٥٥,٠٨	الدرجة الكلية

ويتضح من جدول (١٢) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (٣٤) ومستوى دلالة ٠,٠١ ، وفى هذه الحالة يتم قبول الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعي لمقياس الإحترق الأكاديمي ، مما يشير إلى إستمرارية فعالية البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول والثاني والثالث :

ويتضح من جدول (١٠،١١،١٢) فعالية برنامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بحث كل من (Roghanchi et al.,2013) والذي أثبت أن المجموعة التجريبية التى خضعت للعلاج المعرفي الإنفعالي السلوكي قد أرتفع لديها مستوى تقدير الذات والمرونة النفسية ، وبحث (عطا الله ،٢٠١٥) والذي أثبت فعالية برنامج إرشادى عقلاني إنفعالي سلوكي فى تنمية الشعور بالأمن النفسي والرضا عند عينة من المكفوفين المراهقين ، كما أنها تتفق مع نتيجة بحث (الخواجة ،٢٠١٧) والذي أكد فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى الطلاب الذين خضعوا لبرنامج الإرشاد الجمعي وساهم البرنامج فى خفض مستوى الإنشغال الزائد وتحسين مستوى الكفاءة الذاتية العامة من خلال فنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي ، وكذلك تتفق نتائج البحث الحالى مع نتائج بحث (Ogbuanya et al.,2018) والذي أجرى علي عينة مكونة من ١٧٣ مشترك من طلاب الكليات التقنية ، والتي توصلت نتائجها إلى التأثير الفعال للعلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى التفكير السلبي المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وكذلك

تتفق مع نتائج بحث (مرسي، ٢٠٢٢) والتي أثبتت فعالية برنامج قائم على العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في خفض مستوى القلق لدى طلبة الجامعة ، وبحث (Max et al.,2022) والذي أوضح أن التدخل التجريبي الذي أجرى على مدى ١٢ أسبوع أدى إلى إنخفاض في المعتقدات اللاعقلانية وإنخفاض في مستوى القلق وتحسين القدرة على إتخاذ القرار ، وبحث (Anggawatisari et al.,2022) والذي أكد على أن المعالجة التجريبية بإستخدام برنامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي أدى إلى إرتفاع مستوى المثابرة الأكاديمية لدى عينة من طلاب المدارس العليا ، ، وكذلك توصل بحث كل من (Faith et al., 2023) والذي أجرى على حوالى ٩٠ معلم يعملون في مناطق ذات صعوبات أمنية ويعانون من إجهاد مابعد الصدمة إلى أن العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي له دورًا فعالاً في خفض إجهاد مابعد الصدمة لدى أفراد المجموعة التجريبية ، كما أوصى البحث بضرورة توظيف العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في جميع المدارس ، كما أن نتائج البحث الحالي تتفق مع نتيجة بحث (Siregar,2023) والذي أجرى على عينة مكونة من ٧٣ طالبًا ،والذي أثبت أن طلاب المجموعة التجريبية قد أستفادوا من برنامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي ،وأصبح مستوى تقدير الذات لديهم مرتفع بعد خضوعهم للبرنامج ،كما أتفقت نتيجة البحث مع بحث كل من (Punitha et al., 2023) الذي توصل إلى أن برنامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي له فعالية في خفض مستوى الخوف من الفشل لدى طلاب المدارس .

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى إستخدامها مجموعة متنوعة من تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي مع طلاب المجموعة التجريبية (تقنيات معرفية ، تقنيات إنفعالية ، تقنيات سلوكية) لخفض مستوى الإحترق الأكاديمي عند الطلاب على مدار (21) جلسة موزعة على (21) ساعة بواقع ٣ جلسات في الإسبوع ، ومدة الجلسة ساعة واحدة ، معتمدة على مجموعة من الأنشطة التدريبية حوالى (٢٨) نشاط موزعين على (٢١) جلسة بما يتلائم مع طبيعة التقنيات المستخدمة ، والتي تتناسب مع طبيعة أبعاد الإحترق الأكاديمي وطبيعة الطلاب ، وحاولت الباحثة أن تخرج من النمط التقليدي لقاءات المحاضرة ؛ حيث ساعدت الأنشطة التدريبية على إثارة دافعية الطلاب وتوفير بيئة ممتعة معززة للتواصل الفعال بين الباحثة والطلاب ، إلى جانب إستخدام مجموعة متنوعة من الوسائل التدريبية مثل شاشة عرض LCD ، عروض توضيحية PPT ، سبورة ذكية ، أوراق عمل ، مطبوعات ورقية ، وكذلك إستخدام عدد من الفنيات التدريبية مثل الشرح والمحاضرة ،المناقشة الفردية والجماعية الأنشطة ،العصف الذهني ،والتغذية الراجعة .

كما وفر البرنامج القائم على العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي بيئة نفسية ممتعة امنة مفعمة بالود والألفة والمرح والإحترام المتبادل ومشاركة الأفكار وحرية مناقشة الآراء دون الخوف من الإنتقاد ، كما حاولت الباحثة أن تثير حماس الطلاب وإندماجهم في الأنشطة التدريبية من خلال الربط بين تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي ومشكلات الحياة اليومية الواقعية التي تواجه الطلاب خلال المرحلة الجامعية أو في المستقبل بعد التخرج والإنتقال إلى الحياة المهنية .

وتعزى الباحثة إستمرارية فعالية البرنامج القائم على تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية بعد فترة من إنتهاء تطبيقه إلى إستفادة الطلاب من تقنيات العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي، وقد حاولت الباحثة قدر

المستطاع أن تجعل من تلك التقنيات نمط حياة لدى الطلاب يلجأون إليها ليس فقد أثناء فترة التدريب؛ ولكن في مختلف مجالات حياتهم المستقبلية سواء كانت شخصية، أو مهنية .

توصيات ومقترحات البحث:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، يمكن تقديم بعض التوصيات ، والمقترحات التي قد تساهم في تحسين جودة البيئة التعليمية ، وتحسين التواصل بين المعلم ، وعناصر العملية التعليمية ، وتحقيق التطوير الذاتي عند الطالب المعلم ؛ وهي كالتالي :

- 1- إعداد ندوات تدريبية في برامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي للطلاب في كليات التربية ، لمساعدتهم في خفض مستوى الإحترق الأكاديمي لديهم .
- 2- تبصير الأساتذة في الجامعات والمدراء في المدارس بخطورة متلازمة الإحترق الأكاديمي والوظيفي ، وضرورة تحقيق التوازن بين قدرات الأفراد النفسية والذهنية والمادية وبين المهام المكلف بها الأفراد .
- 3- تبصير المعلمون بحقوقهم وواجباتهم ، وتوفير فرص الترفيه وتقديم الحوافز المادية والمعنوية .
- 4- توفير برامج الدعم الاجتماعي والإرشاد النفسي التي تساعد في تطوير علاقات إجتماعية إيجابية بين الأفراد وتبديد مشاعر الإغتراب لديهم.
- 5- إجراء المزيد من الابحاث التي تستهدف الكشف عن فعالية برامج العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في خفض مستوى الإحترق التعليمي في مراحل التعليم ما قبل الجامعي .
- 6- إجراء أبحاث تستهدف الكشف عن فعالية برامج العلاج العقلاني الإنفعالي في تطوير الذات ، وإدارة الإنفعالات ، وتحسين جودة الحياة ، وتحقيق مستويات مرتفعة في الهناء الذاتي لدى المعلمون .
- 7- إجراء دراسات سببية مقارنة في مستوي الإحترق الأكاديمي بين الطلاب في المستويات الأولى والطلاب الخريجين ، وبين الطلاب في التخصصات المختلفة ، وكذلك بين الذكور والإناث .

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- الخواجة ، عبد الفتاح (٢٠١٧). فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان الإنترنت وتحسين الكفاءة العامة لدى الطلبة بجامعة السلطان قابوس ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، ٤ (١٧) ، نيسان ، ٢٢٧ - ٢٤٠ .
- الدياسطي ، على (٢٠٢٠). برنامج قائم على العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي لتعزيز السلوك الإيجابي نحو المواظبة البيئية ، مجلة كلية الخدمة الإجتماعية للدراسات والبحوث الإجتماعية ، جامعة الفيوم ، (١٩) ، ٧٥٦ - ٧٨٥ .
- الشهري ، على عبد الرحمن (٢٠٢٠) . الإحترق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية ، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، ٤ (١٧) ، يوليو ، ١٧٩ - ٢٠٥ .
- العاسمي ، رياض نايل (٢٠١٥). العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي بين النظرية والتطبيق ، عمان : دار الإحصار العلمي.

- المنشاوي، أحمد عباس (٢٠٢٢) تحديد درجة القطع في مقياس الإحترق الأكاديمي باستخدام طريقة إنجوف الموسعة والتنبيؤ به في ضوء الكمالية الأكاديمية والشغف الأكاديمي والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، ٢ (٧١) ، ٤٨٦- ٥٦٦ .
- النعيمي، هدى صالح (٢٠١٣). أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة كركوك .
- أبو بكر، بكار (٢٠١٨). قراءة في العلاج العقلاني الإنفعالي لإلبرت إليس – المبادئ والفنيات ،المجلة العربية ، (٥٨) .
- إسنيئية، ريما ، القيسي ،ولما ماجد (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض الضغط النفسي لدى عينة من امهات ذوى متلازمة ،مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ٥ (١٨) ، ١٢٩-١٤٦ .
- بهلكي ،الولاء على (٢٠٢٢) . الخصائص السيكومترية لمقياس ماسلاش للإحترق النفسي على عينة المعلمات بمدينة مكة المكرمة ، مجلة البحوث التربوية والنوعية JEQR ، (١٥) ، ٢٧- ٦٤ .
- سفاري، خلود (٢٠١٩) . الإحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة العربي بن مهدي .
- سناني ،ليني ، بوعطيط، جلال الدين (٢٠٢٣). التوافق المهني ودوره في التقليل من ظاهرة الإحترق النفسي فى الوسط المهني ، مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية ، ٣ (٢) ، ٤٩- ٦١ .
- شلبي ،يوسف ،و القصبي ،وسام (٢٠١٨) أنماط الكمالية الأكاديمية المميزة لطلاب الجامعة وعلاقتها بكل من الإحترق والصمود والتحصيل الأكاديمي ، مجلة كلية التربية ، ٢ (٧٠) ، ١٨- ١١٠ .
- شناعة ،كوثر رفيق ، وصوالحة ،محمد ، و السعدى ،عماد (٢٠٢٢). القدرة التنبؤية للتفكير ماوراء المعرفي وعلاقتها بالإحترق الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، ٣٠ (٤) ، ٥٣٠- ٥٦٤ .
- طوالو، نادين (٢٠١٦) . الإحترق النفسي لدى المعلمين وعلاقته ببعض المتغيرات فى محافظة اللاذقية ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية ، ٣٨ (٣) ، ٤٦١- ٤٨٢ .
- عبد الفتاح ،إلهام ،و خضرى ،عزة ،و بديوى، أحمد (٢٠٢٠) . الإحترق النفسي لدى معلمي رياض الأطفال فى ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية ، ٢٦ (٤) .
- عبد المقصود ،شيماء محمود (٢٠٢٣).فعالية برنامج تدخل مهني قائم على العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى تنية الذكاء الإنفعالي لدى المكفوفين ، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية ، جاعة الفيوم ، ٣١ (٣) ، ٣٢٣- ٣٦٠ .
- عبد الناصر الجراح ، فيصل الربيع (٢٠٢٠). الشغف الأكاديمي وعلاقته بالإحترق الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك ، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية ، ١٦ (٤) ، ٥١٩- ٥٣٩ .

- عسلىة ، عزت يحيى (٢٠٠٩). فاعلية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي فى خفض مستوى القلق لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه (غير مشورة) ، جامعة عين شمس ، كلية التربية.
- عطالله ، محمد إبراهيم (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادى عقلاني إنفعالي سلوكي فى تنمية الشعور بالأمن النفسى والرضا عن الحياة لدى المراهقين المكفوفين ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ١٦٤ ، (٤) ، يونيو.
- عوني ، نرمين (٢٠١٨). فاعلية برنامج قائم على أبعاد الذكاء الإنفعالي فى خفض الإحترق الأكاديمي والتلكؤ المدرسي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادى ، مجلة الطفولة والتربية ، ١٠ (٣٦) ، ١٤١-٢١٢.
- فتحي ، إيمان (٢٠٢٣). الإحترق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، ١٧ (٤) ، ٥٠٦ - ٥٥١ .
- فتحي ، إيناس ، وعبد التواب ، محمد ، وهليل ، محمد (٢٠٢٣) . الإحترق الأكاديمي وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، ١٧ (٣) ، ٤٤٨ - ٥٠٦
- ليلة ، راحمي ، صبرينة ، على (٢٠١٥). الإحترق النفسى لدى الطلبة الجامعيين ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة مولود المعمرى ، الجزائر.
- محاسنة ، أحمد ، و العلوان ، أحمد ، و العظامات ، عمر (٢٠٢٢). الإحترق الأكاديمي وعلاقته بتنظيم الذات والتنظيم الإنفعالي لدى طلبة الجامعة الهاشمية ، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية ، ١٨ (٢) ، ٢١٧ - ٢٤٢ .
- مرسي ، أماني (٢٠٢٢) فعالية برنامج إرشادى عقلاني إنفعالي سلوكي لخفض القلق وأثره فى تحسين أساليب مواجهة الضغوط النفسية الناتجة من جائحة كورونا لدى طلبة الجامعة ذوى الإعاقة البصرية وأمهاتهم ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، ١٦ (٧) ، ٨٠٠ - ٨٦٦.
- معروف ، محمد ، منصورى ، مصطفى (٢٠١٨) . الإحترق النفسى عند أساتذة التعليم الثانوى ، مجلة العلوم الإجتماعية ، جامعة الأغواط ، ٧ (٢٨٤) ، ٨٩ - ١٠١ .
- موسى ، بدرية (٢٠٢٢) . الإحترق النفسى عند معلمي التربية الخاصة ، المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة ، ٧ (٢٥) ، ٦٧ - ٨٤ .
- نورالدين ، أروى (٢٠١٩). فاعلية برنامج تدريبي لخفض درجة الإحترق النفسى لدى معلمات المرحلة الإعدادية ، مجلة البحث العلمي فى التربية ، ٢٠ (١٤) ، ٣٣١ - ٣٥٤ .
- هوفمان ، إس جي (٢٠١٢). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر :الحلول النفسية للمشكلات الصحية العقلية ، ترجمة مراد عيسى ، القاهرة : دار الفجر .

English References:

- Aguayo,R. Canadas,G. Kaddouri,l. candas ,G.Bena,L.& Compos,E.(2019) A Risk profile of sociodemographic factors in of academic burnout syndrome in sample of university students , International Journal of Environment Research and Publication, (16),1-10.

- Anggawatisari,S. , Sugara ,G. & Istiadah,F.(2022).Effects of Rational Emotive Behavior Therapy on Academic Grit , Journal of Rational – Emotive of cognitive –Behavior Therapy ,4 (4), 857-878.
- Azimi,H . , Shams,J. , Sohrabi,M.& Malih,N. (2016).Frequency of Academic Burnout and Related Factors among Medical Sciences , Tehran Social Determinates Health, 2(1) , 21-28.
- Belozeroval,L. , Zakharova ,L. ,Silokova,M. ,& Semikosheva,I. (2018).Studying The Phenomenon of Early Burnout of Pedagogical university students , Psychology and Psychotherapy : Research Study , 1(1), 1-7.
- Caballer , C. , Bresos,E. (2015). Burnout in University student , Psicologia Desde El Caribe ,32(3), 1-21.
- Chang,E. Lee,A. Byeon,E. Seog,H.& Lee,S.(2016).The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout , Personality and Individual differences, (89),202-210.
- Charkhabi , M. Abarghuei, M.& Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students, spring plus, 2(1), 677-689.
- Cheng,H.Fan,y.&lau,H,(2023).An integrative review on job burnout among teachers in China :implications for Human Resource Management, The international journal of human resource management ,4(3), 529-561.
- Chen,H. Wang,H. Lai,S. Ye,J.(2022). The associations between psychological distress and academic burnout : A mediation and (moderation analysis , psychology research and behavior management , 3(15) ,1271-1282.
- Ding, Y. Zhang,G. & Hu, Y. (2019). Correlation between professional commitment and academic burnout of college students , Advances in Psychology , 9(4), 688-694.
- Fabrizor,N.Hadi,J. Ali,T.(2019).Students academic stress , stress response and academic burnout : Mediating Role of self-efficacy , Social sciences & Humanities , 27(4), 2441-2454.
- Faith,D. ,Ngozi,N. ,chidibere,I.,& Eze,A. (2023).Management of post-Traumatic stress in Security –Challenged Areas of Kogi state: Impact of Rational Emotive Behavioral Therapy , Journal of Pharmaceutical Negative Results , 14(3), 3109-3118.
- Jacobs ,S. &Dodd, D. (2003). Student Burnout as function of Personality , Social Support and work load , Journal of College Student Development , 44(3), 291-304.
- Karim,Y. Bashir,M. Khabbaz,M., &Hedayati (2014).Comparison between Perfectionism and Social support dimensions and academic burnout in students , Social and Behavioral Sciences, (159). 57-63.

- Lau,S. Chow,H. Wong ,S.& Lin,C.(2020). An empirical study of influence of individual – related factors on under graduates academic burnout: Malasian context , Journal of Applied Research In Higher education, 13(4) , 1181- 1196.
- Liu ,Z. Xie, Y. Sun, Z. Liu,D. Yin, H.& Shi,L.(2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: Across sectional study ,23(317), 1-13.
- Madigan,D.& Curran, T.(2021).Does burnout affect academic achievement ? Ameta-Analysis of over 100,000 student, Educational Psychology Review , (33) , 387-405.
- Maslach,C. Schaufeli,w.& Leiter ,M .(2001).Job burnout ,Annul review of psychology, 52(1),397-422.
- Masalash,C. , & Leiter,M.(2016). Understanding The burnout experience: Recent Research and its Implications for Psychiatry: World psychiatry Association, 11 (15), 89- 192.
- Ogbuanya,T. , et al.,(2018).Effect of Rational Emotive Behavior Therapy on negative career Thoughts of students in Technical colleges in Nigeria, Psychological Reports, 12(2) ,356- 374.
- Punitha,P. ,Arunkumar,M. ,Shena,R. (2023).Effect of Rational Emotive Behavioral Therapy to Reduce Fear of failure among School Students , International Journal of Enhanced Research in Medicines & Dental Care, 10(1) , January, 28-33.
- Rahmati ,Z.(2014).The study of academic burnout with high and low level of self-efficacy, social and behavior sciences , 171, 49-55.
- Reisa,D. Xantho ,D. & T.saousisc ,I.(2015).Measuring job and academic burnout inventory (OIB): Factorial invariance across samples and countries : Burnout Research ,(2), 8-18.
- Risqiez,I. Izquierdo,M. Tebar,E. Garcia,C.& Ruiz,C.(2018). Connections between academic burnout, resilience and psychological well-being in nursing students: A longitudinal study , Burnout Research , 2(13), 2777-2784.
- Robins,T. ,Robert, R. & Sarris,A. , (2018). The Role of student Burnout in Predicting Future Burnout : Exploring The transition from university to Workplace , higher Education Research &Development , 3(1) ,115-130.
- Roghanchi,M. ,Mohamad,A. ,Momeni,K. , Mohamadian,G. ,(2013).The effect of Integrating Rational Emotive Behavior Therapy on Self-esteem and Resilience , The Arts on Psychology , 40(2), April, 179-184.
- Seyedeh,M. ,Arefi,M. , Afshaini ,K. & Kakaraee,K. (2022). The effect of Rational Emotive Behavior Therapy on Anxiety and resilience in university students , International Journal of Adolescent Medicine and Health , 34(1) ,455-468.

- Ugwn ,F. ,Onyishi , I. ,Tyoyima (2013). Exploring The Relationship between Academic burnout , Self-efficacy and Academic Engagement among Nigerian college students , 13(2) , 37-45.
- Wang,O. Sun,W.& Wu,H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: Longitudinal study , BMC Medical Education , 22(248).1-11.
- Well-keys,G. , Wood,A. , Turner,M. (2022). Developing Decision Making in Rugby union Match officials using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) , Psychology of sport and Exercise , (58) , January,184-199.
- Ye,Y. Huang,X. & Liu , Y. (2012). Social support and academic burnout among university students :A moderated mediation model , Psychology Research and behavior management, (14), 335-344.

Translation of Arabic References:

- Abdel Fattah, Elham, Khudari ,Azza, Badawy, Ahmed (2020). Psychological burnout among kindergarten teachers in light of some demographic variables, Journal of Educational and Social Studies, 26 (4), January.
- Abdel Maqsood, Shaima Mahmoud (2023). The effectiveness of a professional intervention program based on rational emotive behavioral therapy in developing the emotional intelligence of blind people, Journal of the College of Social Work for Social Studies and Research, Fayoum University, 31 (3), 323-360
- Abu Bakr, Bakkar (2018). A Reading of Albert Ellis' Rational Emotive Therapy - Principles and Techniques, Arab Journal, (58).
- Al Khawaja, Abdul Fattah (2017). The effectiveness of rational emotive behavioral therapy in reducing the level of Internet addiction and improving the general competence of students at Sultan Qaboos University, Al-Quds Open University Journal for Educational and Psychological Research and Studies, 4 (17), April, 227-240.
- Al Shehri ,Ali (2020). Academic burnout and its relationship to academic self-satisfaction among secondary school students, Arab Journal of Educational and Psychological Sciences, 4 (17), July, 179-205.
- Al-Asmi ,Riad Nail (2015). Rational emotive behavioral therapy between theory and practice, Amman: Dar Al-Assar Al-Ilmi.
- Al-Diasti, Ali (2020). A program based on rational emotive behavioral therapy to enhance positive behavior towards environmental perseverance, Journal of the Faculty of Social Work for Social Studies and Research, Fayoum University, (19), 756- 785.
- Al-Jarrah, Abdel Nasser& Al-Rabie, Faisal (2020). Academic passion and its relationship to academic burnout among Yarmouk University students, Jordanian Journal of Educational Sciences, 16(4), 519-539.

- Almenshawy, Ahmed (2022) Determining the cut-off score in the academic burnout scale using the expanded Ingov method and predicting it in light of academic perfectionism, academic passion, and academic resilience among university students, *Journal of Psychological Counseling*, ٥٦٦ -٤٨٦ ، (٧١) ٢ . .
- Al-Nuaimi, Huda Saleh (2013). The effect of a counseling program in modifying irrational thoughts, Doctoral dissertation (unpublished), College of Education, Kirkuk University.
- Asalia ,Izzat Yahya (2009). The effectiveness of rational emotive behavioral therapy in reducing the level of anxiety among a sample of university students, PhD dissertation (non-consulting), Ain Shams University, Faculty of Education.
- Atallah , Muhammad Ibrahim (2015). The effectiveness of a rational-emotive-behavioral counseling program in developing a sense of psychological security and life satisfaction among blind adolescents, *Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University*, 164 (4), June.
- Awni, Nermin (2018). The effectiveness of a program based on the dimensions of emotional intelligence in reducing academic burnout and school tardiness among second-year middle school students, *Journal of Childhood and Education*, 10 (36), 141-212.
- Bahlaki, ALwala Ali (2022). Psychometric properties of the Maslach Burnout Scale on a sample of female teachers in the city of Mecca, *Journal of Educational and Qualitative Research JEQR*, (15), 27-64, May.
- Estitiah, Rima, Al-Qaisi, Lama Majid (2021). The effectiveness of a counseling program based on the theory of rational emotive behavioral therapy in modifying irrational thoughts and reducing psychological stress among a sample of mothers with the syndrome, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 5 (18), 129-146.
- Fathi, Enas, Abdel Tawab, Mohamed, Mohamed Halil (2023). Academic burnout and its relationship to cognitive distortions among university students, *Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences*, 17(3), January, 448-506.
- Fathi, Iman (2023). Academic burnout among university students in light of some demographic variables, *Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences*, 17 (4), January, 506- 551.
- Hoffman, S. J. (2012). Contemporary cognitive behavioral therapy: psychological solutions to mental health problems, translated by Murad Issa, Cairo: Dar Al-Fajr.
- Kholoud Safari (2019). Psychological burnout among primary education teachers, Master's thesis (unpublished), Faculty of Humanities and Social Sciences, Larbi Ben M'hidi University.
- Laila ,Rahmi, Sabrin, Ali a (2015). Psychological burnout among university students, Master's thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, Mouloud Al-Maamari University, Algeria.

- Maarouf, Mohamed, Mansouri, Mustafa (2018). Psychological burnout among secondary education teachers, Journal of Social Sciences, University of Laghouat, 7(284), 89-101.
- Maarouf, Mohamed, Mansouri, Mustafa (2018). Psychological burnout among secondary education teachers, Journal of Social Sciences, University of Laghouat, 7(284), 89-101.
- Mahasneh, Ahmed, Al-Alwan, Ahmed, Al-Azamat, Omar (2022). Academic burnout and its relationship to self-regulation and emotional regulation among Hashemite University students, Jordanian Journal of Educational Sciences, 18 (2), 217-242.
- Morsi, Amani (2022) The effectiveness of a rational, emotional, behavioral counseling program to reduce anxiety and its impact on improving methods of coping with psychological stress resulting from the Corona pandemic among university students with visual impairment and their mothers, Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences, 16 (7), 800- 866.
- Moussa, Badriya (2022). Psychological burnout among special education teachers, Arab Journal of Disability and Giftedness Sciences, 7 (25), January, 67- 84.
- Noureddine, Arwa (2019). The effectiveness of a training program to reduce the degree of psychological burnout among middle school teachers, Journal of Scientific Research in Education, 20 (14), 331- 354.
- Shalabi ,Youssef, Al-Qasabi, Wissam (2018) Distinctive patterns of academic perfectionism among university students and their relationship to burnout, resilience, and academic achievement, Journal of the College of Education, 2 (70), 18- 110.
- Shanaa ,Kawthar Rafiq, Sawalha ,Muhammad, Al-Saadi ,Imad (2022). The predictive ability of metacognitive thinking and its relationship to academic burnout among Yarmouk University students, Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, 30(4), 530-564.
- Sinani, Loubni, Bouatit ,Jalal al-Din (2023). Professional compatibility and its role in reducing the phenomenon of psychological burnout in the professional community, Zia Journal of Psychological and Educational Research, 3(2), 49-61.
- Tawalo, Nadine (2016). Psychological burnout among teachers and its relationship to some variables in Latakia Governorate, Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies, Arts and Humanities Series, 38 (3), 461- 482.