



## البحث الخامس

فعالية إرشاد بالقبول والالتزام لخفض حدة الاحتراق  
الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا  
(تصور مقترح)

إعداد

أ/ أماني عبدالمنعم محمود  
باحثة الماجستير - جامعة مطروح

## فعالية إرشاد بالقبول والالتزام لخفض حدة الاحتراق الأكاديمي

### لدى طلبة الدراسات العليا

#### (تصور مقترح)

#### الملخص:

استهدف هذا المقال وضع برنامج مقترح من منظور الإرشاد بالقبول والالتزام لخفض حدة الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا ، وتناول المقال عرض مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت الإرشاد بالقبول والالتزام ، بالإضافة الي عدد من الدراسات السابقة التي تناولت الاحتراق الاكاديمي لدى الطلاب خاصة طلاب الجامعة والدراسات العليا ، مع تناول مجموعة من المشكلات التي يتعرض لها طلبة الدراسات العليا ، وتضمن البرنامج مجموعة من الأساليب التي تساهم في تخفيف حدة الاحتراق الأكاديمي لدي الطلاب منها : القبول، التفريغ المعرفي، عيش الحاضر، الذات في سياق، القيم الذاتية، والالتزام. وتناول المقال الفئة التي يمكن أن يطبق عليها البرنامج وهم طلبة الدراسات العليا التي تعاني من أعراض الاحتراق الأكاديمي ويفتقدون المرونة والرفاهية الاكاديمية وعددهم ٢٠ طالب وطالبة ، ومن الممكن أن تستغرق مدة تطبيق البرنامج حوالي (٦) أسابيع بواقع ثلاث جلسات كل أسبوع لتصل عدد الجلسات إلى (١٨) جلسة تقريبا .

الكلمات المفتاحية : الإرشاد بالقبول والالتزام ، الاحتراق الاكاديمي ، طلبة الدراسات العليا.

## المقدمة:

يعد الطالب محور الاهتمام لدى الكثير من المجتمعات التي تؤمن بأن أول خطوات الإصلاح عامة وإصلاح التعليم خاصة تأتي من الطالب ذاته ، وقدرته على مواجهه وحل المشكلات بطريقة أو بأخرى، والدراسات العليا هي الأساس لتخطيط وتقديم العمل في البحوث العلمية وذلك من خلال الدراسات المتخصصة في جميع المجالات العلمية ، وأن تطوير الدراسات العليا والارتقاء بها يعتبر من أهم ركائز الخطط التنموية للدول المتقدمة أو التي في سبيلها إلى النمو والتقدم. وإذا أحسن استثمار الدراسات العليا فستكون هي قوة الدفع الحقيقية لتنمية المجتمع بكل جوانبه .

ويعد الاحتراق الأكاديمي من الظواهر التي تنتشر في البيئة التعليمية لدى الطلبة في جميع المراحل التعليمية، وفي مختلف البلدان وقد أشار بيلوتروفا وزكاروفا وسيلاكوفا وسيمكاشيف (Belozerova,Zakharova,silakova, and semikasheva, 2018) أن حوالي (٤٠%) من الطلاب يعانون من الاحتراق الأكاديمي ، وبدرجات متفاوتة من الشدة، وأن عدد الطلاب الذين يعانون من الاحتراق الأكاديمي في ازدياد مستمر .

وقد يحدث الاحتراق عندما لا تكون هناك موارد كافية للتعامل مع المتطلبات الحالية، فالطلاب يتعرضون للاحتراق التعليمي لأنه توجد لديهم موارد ومصادر أقل للتعامل مع متطلبات البيئة الأكاديمية، كذلك قد تؤثر سمات الشخصية لدى الطلاب في حدوث الاحتراق مثل العصابية، والتي يمكن أن تهيئ لهذا الاحتراق. وهذا يعني أن المطالب الكثيرة التي تفرض على الطالب تسبب له كثيرًا من الضغوط التي يترتب عليها الاحتراق الأكاديمي (Robins, Robrets, and sarris,2018).

ويؤثر الاحتراق الأكاديمي بشكل سلبي على الأداء الأكاديمي والنمو النفسي والاجتماعي لدي الطلبة، وهو من الظواهر المنتشرة في الأوساط التعليمية، والتي تعبر عن الشعور بعدم الرغبة في المشاركة في أنشطة التعلم، والاستنفاد المعرفي (الإرهاق الشديد) والعاطفي الجسدي الذي يحدث نتيجة للمطالب التعليمية الجامعية المبالغ فيها التي تفرض على الطلاب مثل:

العبء الدراسي، كتابة الأبحاث، التسوية الأكاديمي أو التأجيل المتعمد للبدء أو الانتهاء من المهام التعليمية المطلوب إنجازها في وقت محدد (عبد اللاه، ٢٠١٧).

وبالرجوع للدراسات السابقة ، ومنها : Cadime, Pinto, Lima, Rego, Pereira, and Chiacchiob, pepec ٢٠١٦، Ribeiro ، وعبد اللاه ، ٢٠١٧ ، واخرس ، ٢٠١٧ ، Salmela\_Arod, Fiorillia, Destasioa, Jenaabadi, Nastiezaie, and Safarzae ٢٠١٧ و الصادق وعبادي ، ٢٠١٨ (Cho&Jeon، ٢٠١٩) تبين من نتائجها أن الاحتراق الأكاديمي يرتبط إيجابياً بالتسوية الأكاديمي، والأعراض السيكوسوماتية، وسلبيًا بالاندماج الأكاديمي، والتحصيل الدراسي، وفعالية الذات الأكاديمية، والهناء الذاتي، والرفاهية الأكاديمية، والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة ، مما ينعكس سلبيًا علي الأداء الأكاديمي للطلاب، كما أن الاحتراق الأكاديمي يتأثر بالنوع، والتخصص الدراسي، وبالمعتقدات المعرفية، والسعي نحو الكمالية. لذا كانت الحاجة ملحة للبحث حول أسباب بعض المشكلات التي تسبب الاحتراق الأكاديمي وخاصة تلك التي تواجه طلبة الدراسات العليا لاستثمار قدراتهم الإبداعية والعلمية لتطوير البحث العلمي.

والإرشاد بالقبول والالتزام هو إرشاد نفسي قائم على التجربة، يستخدم إستراتيجيات القبول والعقلانية المختلطة بإستراتيجيات الالتزام وتغيير السلوك بطرق مختلفة بهدف زيادة المرونة النفسية، كما يعتبر الإرشاد بالقبول والالتزام أحد تيارات الجيل الثالث للمعالج السلوكي الذي يركز على تعديل العلاقة بين الفرد وأفكاره وقبولها بدلاً من تجنبها ، وقد وضع ستيفن هايز رائد هذا الإرشاد أن (ACT) هي اختصار تسمية الإرشاد بالقبول والالتزام . Acceptance and commitment Therapy (Swain, Hancock ,Dixon ,Bowman,2015).

وقد نشأ الإرشاد بالقبول والالتزام علي يد Hayes في أواخر الثمانينيات من القرن العشرين، وقد استمد الإرشاد بالقبول والالتزام من الأساليب السلوكية للإرشاد. حيث يصور الإرشاد في ثلاث فئات أو "أجيال" هي: الإرشاد السلوكي، الإرشاد السلوكي المعرفي، و"الجيل الثالث" أو "الموجة الثالثة" من الإرشاد السلوكي، مثل: (الإرشاد بالقبول والالتزام، الإرشاد السلوكي الجدلي). ويهدف الإرشاد بالقبول والالتزام إلى تشجيع الأفراد على الاستجابة للمواقف البناءة، قبول الأحداث

المعرفية الصعبة وما يقابلها من المشاعر بدلاً من استبدالها ( Driver-Lewis and, )  
Wiatrowski, Larmar, 2014.

وقد تم اختيار الإرشاد بالقبول والالتزام لخفض الاحتراق الأكاديمي لأنه مدخل الإرشاد الوظيفي السياقي ، حيث يعتبر مشكلات الإنسان ناتجة عن عدم المرونة النفسية، التي تسببها التعبنة المعرفية، وتجنب الخبرات، والهدف الرئيس له زيادة المرونة النفسية، والقدرة على التواصل مع اللحظة الراهنة بشكل كامل وواعي، وأن تداوم على السلوك أو تغييره إذا كان ذلك يحقق أهدافك كفرد. ولتحقيق المرونة النفسية تستخدم ست عمليات أساسية هي: القبول، التفرغ المعرفي، عيش الحاضر، الذات في سياق، القيم الذاتية، والالتزام (حامد؛ وهاشم؛ وعامر؛ وحسانين ، ٢٠١٣، ١٧٢) لذا تحاول الدراسة الحالية إلقاء الضوء على فعالية استخدام الإرشاد بالقبول والالتزام في خفض الاحتراق الأكاديمي لطلاب الدراسات العليا بجامعة مطروح.

#### مشكلة الدراسة:

يرى (Wang & Zhang, ٢٠١٣) أن الاحتراق الأكاديمي يمكن أن يتواجد لدى مختلف الطلاب وذلك لأن الأنشطة الأساسية للتعلم يمكن اعتبارها شكلاً من أشكال العمل التي تفرض ضغوطاً تتسبب في إجهاد المتعلمين، لذلك تعددت الدراسات التي تناولت ظاهرة الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب إلا أن غالبية الدراسات تناولت طلاب الجامعة مثل دراسة (Balkis, ٢٠١٣) ، دراسة (Morovat i & Soliemanifar, 2013) ، ودراسة (Rahmat, ٢٠١٥) ، ودراسة عبد الرسول عبد اللاه ودراسة (Safarzaie) (& Nastiezaie , Jenaabadi, 2017) وقد تبين فعالية استخدام الإرشاد بالقبول والالتزام مع العديد من المشكلات مثل:

الإدمان، تقلب المزاج، الاضطرابات الذهانية، اضطرابات ما بعد الصدمة، اضطرابات التواصل الاجتماعي، الضيق النفسي، الضجر، الفوبيا، الوسواس القهرية، ضحايا الاعتداءات الجنسية، والصراعات الزوجية (الفقي، ٢٠١٦، ١١٠). كما أظهرت بعض الدراسات إمكانية استخدام الإرشاد بالقبول والالتزام في خفض بعض المشكلات مثل: الاكتئاب، والقلق في:

عطيه (٢٠١١)، (Twohig, Arch and Schneider, Landy , 2015)

(2017, Levin)، (والخشت، ٢٠١٨)، (خفض التسوية الأكاديمية كما في صديق (2017) خفض كرب ما بعد الصدمة في سيد، (٢٠١٨) وخفض قلق التحدث أمام الجمهور كما في (Yuen et al, 2019) كما أسهم الإرشاد بالقبول والالتزام في تنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية مثل: التجهيز الانفعالي في حامد؛ وآخرون (٢٠١٣) المرونة النفسية كما في الفقي (2016) ، الشفقة بالذات كما في (Vilardaga and, Hayes, Yadavaia, 2014)، والمرونة الوالدية كما في (Gómez & Contreras-Flujas, ٢٠١٨).

وعلى الرغم من أن طلبة الدراسات العليا يتعرضون لمستويات أعلى من الاحتراق الأكاديمي، وعلى الرغم من ذلك وجدت الباحثة أن هناك قصورًا في استخدام هذا النوع من الإرشاد بالقبول والالتزام لخفض حدة الاحتراق ومن هنا كانت نقطة انطلاق الدراسة الحالية.

فعالية إرشاد بالقبول والالتزام لخفض حدة الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية :

١. ما فعالية الإرشاد بالقبول والالتزام في خفض مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة مطروح ؟

٢. هل تستمر فعالية الإرشاد بالقبول والالتزام في خفض الاحتراق الأكاديمي لطلبة الدراسات العليا في القياس التبعي (بعد مرور شهر ونصف) ؟

**أهداف الدراسة :**

١\_ تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى فعالية الإرشاد بالقبول والالتزام في خفض مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة مطروح.

٢\_ التحقق من استمرار فعالية البرنامج لما بعد التطبيق بفترة زمنية .

**أهمية البحث :**

تبرز أهمية الدراسة الحالية في مستويين اثنين هما :

**أولاً : الأهمية النظرية :**

- ١- يستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية الفئة التي تسلط عليها وهي فئة طلبة الدراسات العليا لكونها تمثل قوة الدفع الحقيقية لتنمية المجتمع بكل جوانبه.
- ٢- اكتسبت هذه الدراسة أهميتها من استخدام الإرشاد بالقبول والالتزام، وهو أحد النماذج الإرشادية الحديثة التابعة للموجة الثالثة للإرشاد المعرفي السلوكي.
- ٣- أهمية موضوع الاحتراق الأكاديمي، نظراً لانتشاره بمعدلات مرتفعة، وتأثيراته السلبية على أداء وإنجاز الطلبة خاصة طلبة الدراسات العليا .
- ٤- ندرة الدراسات العربية في حدود علم الباحثه التي تناولت برنامج لخفض الاحتراق الأكاديمي، ولطلبة الدراسات العليا على وجه التحديد .

**ثانياً : الأهمية التطبيقية :**

- ١\_ تصميم برنامج الإرشاد بالقبول والالتزام لخفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة مطروح .
- ٢\_ إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في دراسات مستقبلية .

**مصطلحات الدراسة :****الإرشاد بالقبول والالتزام: Acceptance and commitment guidance**

يعرف الإرشاد بالقبول والالتزام بأنه "مدخل للإرشاد الوظيفي السياقي، يعتبر مشكلات الإنسان ناتجة عن عدم المرونة النفسية، التي تسببها التعبئة المعرفية، وتجنب الخبرات، والهدف الرئيسي له زيادة المرونة النفسية، والقدرة على التواصل مع اللحظة الراهنة بشكل كامل وواعي، وأن تداوم على السلوك أو تغييره إذا كان ذلك يحقق أهدافك كفرد. ولتحقيق المرونة النفسية تستخدم ست عمليات أساسية هي: (القبول، التفريغ المعرفي، عيش الحاضر، الذات في سياق، القيم الذاتية، والالتزام). (حامد وآخرون، ٢٠١٣، ١٧٢)

ويعرف إجرائياً بأنه "البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية، والقائم على مبادئ وفنيات الإرشاد بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لطلاب الدراسات العليا".

### الاحتراق الأكاديمي :

يعرف (شلبي والقصبي ، ٢٠١٨ ) الاحتراق الأكاديمي بأنه زملة أعراض تنشأ نتيجة للضغوط الأكاديمية المتزايدة والأعباء الدراسية وتتمثل أعراضها في شعور الطالب بالإرهاك الانفعالي والاتجاه السلبي نحو الدراسة بالإضافة إلى شعور الطالب بانخفاض كفاءته .

ويعرف إجرائياً: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد في مقياس الاحتراق الأكاديمي المستخدم في البحث الحالي .

### حدود الدراسة:

حدود مكانية: يطبق البرنامج القائم على الإرشاد بالقبول والالتزام بكلية التربية بجامعة مطروح.  
 حدود زمنية: يطبق البرنامج القائم على الإرشاد بالقبول والالتزام في الفترة من ١ ديسمبر ٢٠٢٢ الي ١٥ يناير ٢٠٢٣ ، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً ، ويستغرق تطبيق البرنامج شهر ونصف .  
 حدود بشرية: تتمثل العينة في ٢٠ طالب وطالبة من طلبة الماجستير بكلية التربية جامعه مطروح .

### الإطار النظري:

#### أولاً: الإرشاد بالقبول والالتزام:

#### الفنيات الأساسية للإرشاد بالقبول والالتزام:

جاء في دراسة حامد؛ وآخرون (٢٠١٣، ١٨٢، - ١٨٣ ) أن الإرشاد بالقبول والالتزام يهدف إلى زيادة المرونة النفسية، وتحسين قدرة الفرد على التواصل مع اللحظة الراهنة بشكل كامل وواع. ويتم تحقيق المرونة النفسية باستخدام ست عمليات أساسية، وهذه الفنيات أو العمليات هي:



١- **القبول: Acceptance** يعتبر القبول بديلاً لتجنب الخبرات، ويتضمن التقبل النشط والواعي للأحداث الخاصة بحياة الفرد والتي قد ترتبط بماضيه، دون محاولات لتغييرها، أي أن القبول ليس هو الغاية وإنما وسيلة لتحفيز الأفعال المرتبطة بقيم الفرد. كما يعني القبول أن يحدد الفرد الأشياء الخارجة عن سيطرته والتي لا يستطيع تغييرها، ويتقبلها كما هي؛ لأن محاولات تغيير ما هو خارج عن السيطرة سيتسبب في إحباط الفرد من فشله، وتتكون انفعالات سلبية تؤثر على حياته بشكل عام.

٢- **الفصل المعرفي Defusion Cognitive**: وتهدف هذه الفنية إلى تغيير وظائف الأفكار الخاصة بحدث ما، بدلاً من تغيير شكل ذلك الحدث، أو عدد مرات حدوثه أو الحساسية الموقفية لهذا الحدث. ويمكن تكرار الكلمة حتى تفقد محتواها الانفعالي، أو يتم التعامل معها وكأنك ملاحظ خارجي أو أنها لا تعنيك. وينتج عن الفصل المعرفي تقليل المصادقية لفكرة ما، أو التعلق بها.

٣- **عيش الحاضر Present Being**: وتهدف هذه الفنية إلى أن يعيش الفرد الحاضر دون إطلاق الأحكام، وأن تكون السلوكيات أكثر مرونة، والأفعال متسقة مع الأقوال والقيم التي يتبناها الفرد.

٤- **الذات كسياق: Context as Self** إن استخدام أشكال من التعبير مثل (أنا - أنت)، (الآن - آنذاك)، (هنا - هناك)، وغيرها هو الذي يؤدي لتفسيرات مختلفة لنفس الموقف. وقد نشأت عن هذه الفكرة مفاهيم عديدة مثل: التعاطف، نظرية العقل، والإحساس بالذات.

٥- **القيم: Values** وهي صفات مختارة لأفعال هادفة، لا يمكن الحصول عليها كشيء، ولكن يمكن تفعيلها لحظة بلحظة. أي يبني الفرد اختياراته على قيمه هو وليس قيم الآخرين، وذلك حتى يلتزم بتحقيقها.

٦- **الالتزام Commitment** : ويشجع على تنمية أنماط من السلوكيات الفعالة المرتبطة بالقيم المختارة للفرد، ويستخدم فنيات مثل (الإرشاد بالتعرض، اكتساب المهارة، طرق التشكيل، وضع الأهداف، والواجب المنزلي الخاص بأهداف طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى).

### تفسير نشأة الاضطرابات النفسية من وجهة نظر الإرشاد بالقبول والالتزام:

قدم (Hayes, et al .2006, 5) نموذجاً لتفسير نشأة الاضطرابات النفسية من وجهة نظر الإرشاد بالقبول والالتزام، حيث يرون أن عدم المرونة النفسية تنتج عن سيطرة المخاوف الماضية والمستقبلية وضعف المعرفة الذاتية، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث التجنب المعرفي والدمج المعرفي، مما يترتب عليه فقدان الشعور باللحظة الحالية والتعلق بالذات، ونقص القيم، مما ينتج عنه عدم القيام بالفعل والاندفاعية والتجنب.

ويضيف (Hayes,2004, 649) أن عملية التجنب الخبراتي هي: الهروب أو تجنب الأحداث الخاصة، حتى عندما تكون محاولة القيام بذلك تسبب ضرر نفسي. ويمكن أن يفعل الفرد ذلك بسهولة عن طريق تجنب المواقف التي حدثت في الماضي. كما يري (Harris,2007,6) أن عملية التجنب الخبراتي هي: "الميل إلى محاولة تغيير شكل أو تكرار أو الحساسية الموقفية للتجربة السلبية الخاصة بكل من (العواطف، الأفكار، الذكريات، الأحاسيس، المشجعات، والصور وما إلى ذلك)، حتى عندما تتسبب محاولات القيام بذلك في ضرر نفسي وسلوكي".

ويرتبط التجنب الخبراتي المرتفع بما يلي: القلق المرتفع، الاكتئاب المرتفع، عدم القدرة على التعلم، تعاطي المخدرات، انخفاض جودة الحياة، زيادة السلوك الجنسي الخطر، أعراض اضطراب الشخصية الحدية والاكتئاب، اضطراب ما بعد الصدمة، والعجز على المدى الطويل. (Hayes, et al .2006,24).

### ثانياً: الاحتراق الأكاديمي: Academic Burnout:

يعرفه نزمين ، عوني (٢٠١٨) بأنه شعور الطالب بالتعب والإجهاد بسبب متطلبات الدراسة (كالحضور، الاستنكار، الواجبات، الأنشطة، الامتحانات) وتظهر أعراضه في الإنهاك، والمشاعر السلبية تجاه الدراسة، وضعف الإنجاز الشخصي ويتضمن ثلاثة أبعاد فرعية هي كالاتي :

الإنهاك: ويشير إلى معاناة الطالب الأكاديمية وشعوره بالإرهاق والتعب من متطلبات الدراسة ويظهر من خلال التعب المستمر، وفقدان الحيوية والنشاط.

المشاعر السلبية تجاه الدراسة: ويشير إلى المشاعر السلبية وفقدان التقدير التي يشعر بها التلميذ نحو دراسته، ومواده الدراسية، والمدرسة والواجبات .

ضعف الإنجاز الشخصي: ويشير إلى تقييم التلميذ لإنجازاته الشخصية بشكل سلبي وتوقعه الأداء السيئ وضعف الثقة في الذات (Virtanen, Lerkkanen, Poikkeus, & Kuorelahti, 2018)

### أعراض الاحتراق الأكاديمي :

كما أظهرت نتائج دراسة ( Aypay, 2012 ) أن الاحتراق الأكاديمي يؤدي إلى التغيب عن الدراسة ونقص الدافعية وارتفاع معدلات التسرب لدى الطلاب ( Shin, et al.2011 ) وللاحتراق الأكاديمي تأثيرات سلبية على الضبط النفسي ونجاح الطلاب ، لذا فقد ارتبط الاحتراق الدراسي بالأداء الأكاديمي والمعرفي المنخفض، حيث يعاني العديد من الطلاب من تدهور الرفاهية النفسية التي تتميز بالنضوب العاطفي والاجهاد (الارهاق)، والانفصال وفقدان الاهتمام بالعمل الدراسي (السخرية)، والشعور العام بعدم الكفاءة كطالب (عدم وجود فعالية)، هذه المكونات الثلاثة تمثل السمات الأساسية للاحتراق الأكاديمي (Bask & Salmela-Aro K, 2013).

### أسباب الاحتراق الأكاديمي :

هناك أسباب تتسبب ف الاحتراق لدى الطلبة منها : النمو الاجتماعي والثقافي غير المناسب ، وعدم وجود رغبة لدى الطلبة بالاهتمام الأكاديمي للواجبات الموكلة إليهم، والضغوط والأعباء الدراسية الزائدة، والتوقعات المبالغ فيها ، والمرتفعة لنتائج هؤلاء الطلبة من قبلهم ، ومن قبل الاسرة، والمعلمين (Wu, 2010).

### ثالثاً: الدراسات العليا :

### مفهوم الدراسات العليا :

يشير مفهوم الدراسات العليا إلى المرحلة التي تأتي بعد الانتهاء من مرحلة البكالوريوس، والتي يدرس فيها الطالب الماجستير، والدكتوراة، وتُعتبر ختامَ المراحل الدراسية في حياة الطالب، وتتطلب الدراسات العليا كتابةً بحث علمي مُبتكر غير مسبق، وتنقسم الدراسات العليا إلى عدّة

مراحل، وهي الدبلوم، والماجستير، ورسالة الدكتوراة، ولا يُشترط إتمام جميع المراحل، حيثُ يمكن للطالب أن يدرسَ واحدة من هذه المراحل فقط، وتكون مدة الدراسة حسبَ درجة الدراسات العليا، فالدبلوم مدته تتراوح من سنة إلى سنتين، والماجستير ثلاث سنوات، والدكتوراة خمس سنوات، كما تختلف أيضاً أهمية، وحجم الأبحاث العلمية المطلوب كتابتها من الطالب بحسب المرحلة العلمية المُتقدّم لها.

الفوارق بين مرحلة الدراسات العليا ومرحلة البكالوريوس: تعد برامج الدراسات العليا أكثر تخصصاً من برامج مرحلة البكالوريوس، حيث يدرس الطالب في مرحلة البكالوريوس الاختصاص بشكل عام، بينما في مرحلة الدراسات العليا فإنه يختص بجزء معين من هذا الاختصاص ويتوسع فيه.

- (١) الفصول في برامج الدراسات العليا كبيرة الحجم، وأقل فردية من الدراسات العليا، أما الدراسات العليا فتتميز بالتعامل بين الطالب والمشرف على البحث بشكل مباشر.
  - (٢) تركز الدراسات العليا على البحوث الأكثر توجهاً نحو الاختصاص، بينما قد تتطلب برامج مرحلة البكالوريوس مشروعاً رئيسياً أو نشاطاً يشابه نشاط معين.
  - (٣) يقتصر الامتحان في برامج مرحلة البكالوريوس على الفئة التي تتعلق بالفصول الفردية، أما في مرحلة الدراسات العليا فتكون الامتحانات شاملة.
  - (٤) يعد تغيير الموضوعات الجامعية والانتقال إلى جامعة مختلفة خلال برامج البكالوريوس أمراً ممكناً، وسهلاً، بينما يعد هذا الأمر صعباً للغاية في برامج الدراسات العليا.
- الدراسات السابقة : وتشتمل على محورين :**

**المحور الأول :** دراسات تناولت إعداد برامج إرشادية باستخدام الإرشاد بالقبول والالتزام:

تناولت دراسة عطيه (٢٠١١) معرفة مدى فعالية استخدام برنامج الإرشاد بالقبول والالتزام في تخفيف حدة الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بالأوتيزم. وتكونت العينة من (١٠) أمهات كمجموعة تجريبية، و (١٠) كمجموعة ضابطة، تراوحت أعمارهن بين (٣٢ - ٤١) سنة، بمتوسط عمر زمني (١،٣٢)، وانحراف معياري (٦،١). وتمثلت أدوات الدراسة في: قائمة بيك الثانية للاكتئاب إعداد/ غريب عبد الفتاح (٢٠٠٠)، وبرنامج الإرشاد بالقبول والالتزام إعداد/ الباحثة.

وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج في تخفيف حدة الاكتئاب لأمهات الأطفال المصابين بالأوتيزم في المجموعة التجريبية.

أما دراسة حامد (٢٠١٣) فاهتمت بمعرفة مدى فعالية برنامج الإرشاد بالقبول والالتزام في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات الجامعة. وتكونت العينة من (٣٢) طالبة. وتم استخدام مقياس التجهيز الانفعالي إعداد (Baker، ٢٠٠٧) ترجمة وتقنين الباحثة، وبرنامج الإرشاد بالقبول والالتزام إعداد/ الباحثة. وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصعوبات التجهيز الانفعالي لصالح القياس القبلي. وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي للتجهيز الانفعالي.

وأهتتمت دراسة (Yadavaia, et al .2014) بالتعرف على فعالية الإرشاد بالقبول والالتزام في تنمية الشفقة بالذات. وتكونت العينة من (٧٣) من طلاب الجامعة، وقد بلغت أعمارهم (١٨) سنة. وقد اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff، 2003) استبيان القبول والأفعال إعداد (Bond, et al .2011) والبرنامج الإرشادي. وقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

وقام صديق (٢٠١٧) بدراسة هدفت إلى التعرف على فعالية الإرشاد بالقبول والالتزام في خفض التسويف الأكاديمي لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية. وتكونت العينة الإرشادية من (١٢) طالباً وطالبة، بمتوسط عمر زمني (٤٥،٢٠)، وانحراف معياري (٢٥٦،٠). وقد تم تطبيق مقياس التسويف الأكاديمي، مقياس صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية، والبرنامج الإرشادي، وجميعهم من إعداد/ الباحث. وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التسويف الأكاديمي لصالح القياس البعدي. وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في خفض التسويف الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج. وأيضاً عدم وجود فروق دالة

إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التسوية الأكاديمي.

بينما بحثت دراسة سيد (٢٠١٨) التعرف على فاعلية برنامج للإرشاد بالقبول والالتزام في خفض كرب ما بعد الصدمة لدى المراهقين المعاقين بصرياً. وتكونت عينة الدراسة الإرشادية من (٣) طلاب، و(٢) طالبات من المراهقين المكفوفين كلياً بعد سن الخامسة في الصف الثالث الثانوي. واشتملت أدوات الدراسة على: مقياس ضغوط ما بعد الصدمة، استمارة المقابلة الاكلينيكية، استمارة جمع المعلومات عن المراهق الكفيف، والبرنامج المعد، وجميعهم (من إعداد الباحث). وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس ضغوط ما بعد الصدمة وأبعاده عند مستوي (٠,١,٠) لحساب الإناث، كما توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد بالقبول والالتزام في خفض ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة واستمرارية هذه الفاعلية أثناء فترة المتابعة.

وقدمت دراسة (Yuen, et al.2019) دراستين عن أثر الإرشاد بالقبول والالتزام في خفض قلق التحدث أمام الجمهور. وتكونت عينة الدراسة الأولى من (١١ من الراشدين، بمتوسط عمر زمني (٩١,٤٠)، وانحراف معياري (٣٠,١١). والثانية (١٥) فرداً من الراشدين بمتوسط عمر زمني (٤,٤٥)، وانحراف معياري (٨) وتم استخدام استبيان القبول والأفعال إعداد (٢٠١١).، al et Bond (2008, Valentiner & Hook)، (مقياس قلق التحدث أمام الجمهور إعداد (2008, Valentiner & Hook)، التقدير الذاتي للتحدث أمام الجمهور إعداد (Smith & Hofmann, 2000)، والبرنامج الإرشادي. وقد أظهرت نتائج الدراستين فعالية الإرشاد بالقبول والالتزام في خفض قلق التحدث أمام الجمهور وخاصة مع استخدام التسجيلات المرئية والمسموعة كنشاط منزلي لخبرات التعرض.

**المحور الثاني : الدراسات التي تناولت متغير الاحتراق الأكاديمي .**

نتائج دراسة (Li ، ٢٠٠٩) والتي هدفت إلى تحديد نسبة انتشار الاحتراق الأكاديمي لطلبة الدراسات العليا إلى نسبة من لديهم ميل للاحتراق الأكاديمي من طلبة الدراسات العليا بلغت

٩٠,٨ % ، في حين بلغت نسبة طلبة الدراسات العليا الذين يعانون بالفعل من الاحتراق الأكاديمي ٣١,٠٣ % .

تناولت دراسة المنشاوي (٢٠١٦) الشفقة بالذات كمتغير وسيط بين الإرهاق الأكاديمي والصمود الأكاديمي في ضوء النموذج البنائي باستخدام أسلوب تحليل المسارات بين متغيرات الدراسة الحالية، وكذا الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات وكلاً من الإرهاق والصمود الأكاديمي، والتحقق من العلاقة بين الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي، وتكونت العينة من (٢٦٨) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية تعليم أساسي بكلية التربية جامعة دمنهور، وأسفرت النتائج وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين كلا من بعدي الشفقة بالذات (الدفء الذاتي، والبرود الذاتي) والصمود الأكاديمي، ووجود علاقات دالة إحصائياً بين بعدي الشفقة بالذات (الدفء الذاتي ، والبرود الذاتي) وكلا من أبعاد مقياس الإرهاق الأكاديمي المتمثلة : الإجهاد الانفعالي، والتبدل أو السخرية ونقص الفعالية الأكاديمية، وعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في كلا من الشفقة بالذات والإرهاق والصمود الأكاديمي، واختلاف التأثيرات المباشرة للإرهاق على الصمود الأكاديمي عن التأثيرات غير المباشرة عن طريق الشفقة بالذات كمتغير وسيط .

وهدف دراسة كاديبي وآخرون (٢٠١٦ . Cadime, et al) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الاحتراق التعليمي والاندماج والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية بالبرتغال، وتكونت العينة من (٤٨٩) طالباً وطالبة، تم اختيارهم من مدرستين ثانويتين في براجا ولشبونة، متوسط أعمارهم (١٦,٣١) سنة (٢٦٧ منهم من الإناث) . وأشارت النتائج إلى أن المستوى المرتفع من الاحتراق التعليمي يرتبط بمستوى منخفض من الأداء الأكاديمي والاندماج الأكاديمي والهناء النفسي .

وهدف دراسة عبد اللاه (٢٠١٧) إلى الكشف عن العلاقات بين الاحتراق التعليمي والتسويق الأكاديمي، ودراسة تأثير متغيري النوع الاجتماعي والتخصص الأكاديمي على هذين المتغيرين، وإمكانية التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من خلال الاحتراق التعليمي. وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٠) طالباً وطالبة بكلية التربية بجامعة سوهاج (١١٠ ذكور ، ٢٧٠ إناث) من تخصصات أكاديمية مختلفة (١٠٧ شعب علمية ، ٢٧٣ شعب أدبية)، وقد تراوحت أعمار العينة ما بين

(٢٠ - ٢٣,٩٢ سنة ) بمتوسط عمري مقداره (٢١,٩٥) وانحراف معياري مقداره (٠,٦٥) وأشارت النتائج الي وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين الاحتراق التعليمي والتسويق الأكاديمي . وأظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي وجود تأثير دال إحصائيا (٠,٠٥) لمتغير النوع الاجتماعي علي أداء عينة الدراسة علي بعد الاستنفاد ، وجود تأثير دال إحصائيا عند مستوي (٠,٠٥) لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي \_ أدبي) على الأداء قائمة الاحتراق الأكاديمي ككل وبعديها (عدم المشاركة، والاستنفاد)، في حين لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير النوع الاجتماعي علي الأداء على قائمة الاحتراق الأكاديمي ككل وبعد عدم المشاركة، كما أنه لا يوجد تأثير دال إحصائيا لتفاعل متغيري النوع الاجتماعي والتخصص الأكاديمي على أداء عينة الدراسة على قائمة الاحتراق الأكاديمي ككل وبعديها (عدم المشاركة، والاستنفاد)، وقد كشفت نتائج تحليل الانحدار المتعدد عن أن بعدي الاحتراق الأكاديمي (عدم المشاركة، والاستنفاد) يتنبؤون بالتسويق الأكاديمي .

وهدفت دراسة الصادق وعبادي (٢٠١٨) إلى التحقق من تأثير للمعتقدات ما وراء المعرفية على العلاقة بين الكمالية العصابية الأكاديمية والاحتراق الأكاديمي ، وكذلك التحقق من أثر كل من الجنس والعمر والمرحلة الجامعية على الاحتراق الأكاديمي والكمالية العصابية الأكاديمية والمعتقدات ما وراء المعرفية والتفاعلات الثنائية والثلاثية بينهم بالإضافة إلى التحقق من مسارات العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية بأبعادها الفرعية كمتغير وسيط بين كل من الكمالية العصابية الأكاديمية والاحتراق الأكاديمي وتكونت عينة الدراسة من ١٢٠ طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة والباحثين . وأشارت النتائج الي وجود علاقة ارتباطية دالة بين المتغيرات الثلاثة، وعدم وجود فروق بين المجموعات في الاحتراق الأكاديمي والكمالية العصابية الأكاديمية والمعتقدات ما وراء المعرفية ترجع الي العمر، بينما وجدت فروق بين المجموعات في الاحتراق الأكاديمي والكمالية العصابية الأكاديمية والمعتقدات ما وراء المعرفية ترجع الي الجنس والمستوي الجامعي، كما وجد تأثير لتفاعل العمر والجنس على الاحتراق الأكاديمي والكمالية العصابية الأكاديمية والمعتقدات ما وراء المعرفية، كما وجد تأثير دال لتفاعل العمر والجنس والمرحلة الدراسية على الاحتراق الأكاديمي والكمالية العصابية الأكاديمية والمعتقدات ما وراء المعرفية،



بالإضافة إلى وجود مسارات دالة للمعتقدات ما وراء المعرفية مع الكمالية العصابية الأكاديمية والاحتراق الأكاديمي ليس كمتغير وسيط ولكن كمتغير معدل .

هدفت دراسة الثعلبي (٢٠١٨) إلى الكشف عن أثر فعالية برنامج تدريبي مستند إلى نظرية تيريز لخفض الاحتراق الأكاديمي لدى الطلبة المراهقين، حيث تم اختيار عينة مكونة من (٦٠) طالبا تشمل طلبة الصف التاسع والأول الثانوي مقسمة إلى مجموعة تجريبية مكونة من (٣٠) طالبا ، ومجموعة ضابطة مكونة من (٣٠) طالبا . وقد استخدم مقياس الاحتراق الأكاديمي لينلام وآتري (Neelam & Attri, ٢٠١٣) وأظهرت نتائج الدراسة وجود فرق ظاهري بين الواسطين الحسابيين للمقياس البعدي والقبلي لمقياس الاحتراق الأكاديمي لدى المراهقين ، ووجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأبعاد الاحتراق الأكاديمي ، والمقياس ككل في المقياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين المجموعة التجريبية والمقياس البعدي على جميع أبعاد مقياس الاحتراق الأكاديمي تعزي لمتغير العمر ، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي للصف والتفاعل بين الصف والمجموعة تعزي للمجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلاب المراهقين الذين خضعوا للبرنامج وأبعاد مقياس الاحتراق الأكاديمي تعزي للمقياس البعدي، المتابعة ).

كما هدفت دراسة الشهري (٢٠٢٠) إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والهناء الذاتي الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة، من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة محايل عسير، متوسط أعمارهم الزمنية (١٦,٦٢)، وانحراف معياري قدره ( ٠,٥٦ )، واعتمدت الدراسة على مقياس الاحتراق الأكاديمي لطلبة المرحلة الثانوية من إعداد (Khani, Mohammadi, Anvari, & Faris, 2018) ومقياس الهناء الذاتي الأكاديمي من إعداد Renshaw, et al . (٢٠١٤) وأظهرت النتائج أن الذين يعانون من احتراق أكاديمي مرتفع من أفراد العينة (٦٤) بنسبة (٣٢%)، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الاحتراق الأكاديمي والهناء الذاتي الأكاديمي لدى أفراد العينة من طلبة الثانوية، كما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى في الاحتراق الأكاديمي ترجع لاختلاف النوع (بنين ، بنات) كما توجد فروق دالة إحصائية عند

مستوي (٠,٠١) في الاحتراق الأكاديمي ترجع لاختلاف التخصص الدراسي (طبيعي ، إنساني) في اتجاه الطلبة ذوى التخصص الطبيعي، كما توجد دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) لمعامل الانحدار " الاحتراق الأكاديمي "، وبلغ معامل الانحدار (- ٠,٤١٠)، وبلغت قيمة (٢R) (٠,٢٦١) وهذا يعني أن الاحتراق الأكاديمي يفسر (٢٦,١%) من التباين في الهناء الذاتي الأكاديمي .

### فرضيات البحث:

(١) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمتغير الاحتراق الأكاديمي وأبعاده: الانهاك ، المشاعر السلبية تجاه الدراسة ، ضعف الإنجاز الشخصي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية أى فى الاتجاه الأفضل .

(٢) توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمتغير الاحتراق الأكاديمي وأبعاده الانهاك، المشاعر السلبية تجاه الدراسة، ضعف الإنجاز الشخصي لصالح القياس البعدي أى في اتجاهه الأفضل .

(٣) لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي في متغير الاحتراق الأكاديمي وأبعاده الانهاك ، المشاعر السلبية تجاه الدراسة ، ضعف الإنجاز الشخصي

### منهج البحث :

بناء على مشكلة البحث ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته لموضوع الدراسة الحالية "فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالقبول والالتزام لخفض الاحتراق الأكاديمي لطلبة الدراسات العليا".

### مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من جميع طلاب الدراسات العليا تخصص صحة نفسية بكلية التربية بجامعة مطروح .

**إجراءات البحث:**

سوف تقوم الباحثة في هذه الدراسة بعدد من الإجراءات وذلك لتنفيذ البرنامج والتأكد من ان البرنامج فعال لخفض مستوى الاحتراق الاكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا ، وتتلخص إجراءات البحث في النقاط التالية:

١. الاطلاع علي الدراسات ذات الصلة في هذا المجال وذلك لإعداد المحتوي والمادة العلمية .
٢. تحديد عينة البحث والتي تتمثل في طلبة الدراسات العليا تخصص صحة نفسية بكلية التربية جامعة مطروح .
٣. مخاطبة الجهات المسؤولة لأخذ الموافقات وللعمل مع العينة التي اختارتها الباحثة وتطبيق البرنامج.
٤. إعداد البرنامج المقترح وجلساته وتحديد فنياته.
٥. عرض البرنامج علي مجموعة من المحكمين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس .
٦. تقسيم العينة علي مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة .
٧. تطبيق الاختبارات القبلية علي المجموعة التجريبية .
٨. تطبيق البرنامج علي المجموعة التجريبية .
٩. تطبيق الاختبار البعدي علي المجموعة التجريبية وذلك لقياس اثر البرنامج ومدى فاعليته علي المجموعة التجريبية .
١٠. تطبيق الاختبار التتبعي لقياس مدى استمرارية فاعلية البرنامج بعد مرور شهر من تطبيقه .
١١. اجراء التحليلات الإحصائية المناسبة وتحليل النتائج وتفسيرها في ضوء الاطار النظري والدراسات ذات الصلة.

**برنامج الإرشاد بالقبول والالتزام لخفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا.**

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للبرنامج الإرشادي والمستند إلى نظرية الإرشاد بالقبول والالتزام، وتحديد أهدافه ، وخطواته ، ومحتوى جلساته ، وذلك بعد الاطلاع على الأطر النظرية

العربية والأجنبية، ومراجعة الدراسات السابقة التي تناولت كلا المتغيرين المنوط بهم في البحث الحالي : الاحتراق الأكاديمي، والإرشاد بالقبول والالتزام.

#### ١ - أهمية البرنامج: تتضح أهمية البرنامج في:

ضرورة الاهتمام بطلاب الدراسات العليا باعتبارهم عماد الأمة، وباعتبارهم لهم الحق في الحصول على الرعاية والإعداد الجيد الذي يعينهم على أداء أدوارهم الحياتية والبحثية، ويوفر لهم التوافق والتكيف مع البيئة التعليمية المحيطة بهم .

يسهم البرنامج في تدعيم ثقة طلاب الدراسات العليا بأنفسهم، ويؤهلهم للتعامل مع ما يتعرضون له من ضغوط وأزمات خلال رحلتهم الدراسية حتى الحصول على الدرجة العلمية التي يصبو إليها .

كشفت إحدى الدراسات السابقة على حد اطلاع الباحثة عن وجود احتراق أكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، وناقشت ما يحدثه الاحتراق الأكاديمي من آثار سلبية لدى الطلاب، وهو ما يستدعي ضرورة التدخل الإرشادي للحد من تلك الآثار السلبية لدى طلاب الدراسات العليا .

#### ٢ - الهدف من البرنامج:

يعد البرنامج المقدم في البحث الحالي ترجمة لأهداف الدراسة في شكل إجراءات عملية يقوم أفراد العينة بتطبيقها خلال جلسات البرنامج من أجل تحقيق هدف عام يتمثل في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا، وتكامل مجموعة من الأهداف الفرعية لتحقيق الهدف العام وتشمل كلا من :

هدف إرشادي: ويتمثل في استخدام فنيات الإرشاد بالقبول والالتزام في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا .

هدف وقائي: ويتمثل في تدريب عينة الدراسة على بعض الفنيات التي تعينهم على تقادي حدوث انتكاسة في حالتهم مستقبلا ، وتمنع تعرضهم لارتفاع أعراض الاحتراق الأكاديمي مرة أخرى .

أهداف إجرائية: وتتمثل في مجموعة من الأهداف العملية التي يتم تحقيقها من خلال تطبيق محتوى وفتيات جلسات البرنامج الإرشادي المستخدم .

### ٣ - المستفيدون من البرنامج:

طلبة الدراسات العليا ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الاحتراق الأكاديمي

### ٤ - المدى الزمني للبرنامج:

قد يستغرق البرنامج الإرشادي حوالي ستة أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، تتراوح مدة الجلسة الواحدة ما بين ٦٠ الي ٩٠ دقيقة، بمتوسط أربع ساعات ونصف أسبوعياً، وبالتالي قد يحتوي البرنامج (١٨) جلسة .

### ٦ - ضوابط بناء وتطبيق البرنامج:

يراعى عند بناء وتطبيق البرنامج الالتزام بالضوابط التالية :

- ١ . أن تكون تعليمات البرنامج واضحة ومباشرة .
- ٢ . أن يقدم البرنامج بأسلوب يتناسب وطبيعة عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا .
- ٣ . أن يكون البرنامج محكم البنية والتنظيم وذلك من خلال التناسق بين أهداف البرنامج ومحتواه بحيث تساعد جلسات البرنامج ومحتواه في تحقيق الأهداف المرجوة منه .
- ٤ . مراعاة التسلسل المنطقي لجلسات البرنامج، والتأكد من استيعاب أفراد العينة للأنشطة المقدمة لهم وتمثلها كخبرة شخصية لهم .
- ٥ . مراعاة أن تكون الأنشطة والتدريبات المقدمة في جلسات البرنامج واقعية ومتناسبة لطبيعة وثقافة المجتمع بعيدا عن أي تعصب أو تحيز لجنس أو ديانة أو خلفية ثقافية معينة .
- ٦ . مراعاة تحقيق التوازن الفعال بين كل من الأنشطة الفردية والتي تتناسب وطبيعة الفروق بين أفراد العينة والأنشطة الجماعية التي تساعد في تدعيم التفاعل والتعاون الإيجابي بين أفراد العينة .
- ٧ . مراعاة حضور كل أفراد المجموعة التجريبية للجلسات .
- ٨ . التآني عند الانتقال من خطوة لأخرى في البرنامج .

٩. أن يحقق البرنامج الأهداف المرجوة منه .

١٠. التغذية الراجعة من خلال استعراض الواجبات المنزلية ومراجعة ما تم في الجلسة السابقة.

١١. أن يتضمن البرنامج مراحل تقييميه تشمل عملية تقييم في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج ثم جلسة تقييميه في نهاية البرنامج للتأكد من تحقيق البرنامج للأهداف المرجوة منه .

#### ٦- الفنيات المستخدمة في البرنامج:

سوف يعتمد هذا البرنامج على نوعين من الفنيات هما:

#### الفنيات الأساسية:

وهي الفنيات المستمدة من نظرية الإرشاد بالقبول والالتزام وتتمثل في:

**القبول:** وتعني قبول المشاعر والأحاسيس والأفكار غير المقبولة بدلاً من تجنبها ، ويتم ذلك باستخدام تدريبات : اليأس الإبداعي، النمر الجائع، لعبة اللوم، الاتوبيس والركاب، والشياطين على القارب .

**الفصل المعرفي:** وتهدف إلى الفصل بين الأفكار السلبية وكل من الأفعال والأحداث الشخصي ، وبالتالي يصبح أفراد المجموعة الإرشادية أكثر مرونة في التعامل مع المحتوى الانفعالي لتلك الأفكار. وذلك باستخدام تدريبات: ترك الأفكار المؤلمة على تيار أو شريط أسود متحرك، وصف الأفكار والمشاعر المؤلمة، واشكر عقلك .

**التواصل مع اللحظة الحالية:** وتهدف هذه الفنية إلى التواصل مع الحاضر وخبراته الحالية، وأن تكون سلوكيات الفرد أكثر مرونة ، ويتحقق ذلك من خلال استخدام تدريبات اليقظة العقلية مثل: تأمل التنفس، تأمل المسح الجسدي، والمشي الصامت .

**الذات كسياق:** وتهدف إلى تنمية وعي أفراد المجموعة الإرشادية بالذات والخبرات دون التعلق بالأفكار، ويتم ذلك من خلال تدريبات: ملاحظة الذات، لعبة الشطرنج، أنا لست كذلك، السماء والطقس، وعقلك صانع للأفلام الوثائقية .

**اختيار القيم:** وهي المطالب الضرورية والأولويات التي يسعى الفرد لتحقيقها، لتساعده على الاستمتاع بحياته في مجال الأسرة، الدراسة، والمهنة، وعندما يلتزم بها تزداد مرونته النفسية، ويتحقق ذلك من خلال **تدريبات** : الثقة بالنفس، حل المشكلات ، اتخاذ القرار ، والتخطيط للمستقبل .

**التصرف الملتزم:** وهي التزام الفرد بأداء ما يتناسب مع القيم التي اختارها، ويتم ذلك من خلال أساليب تعديل السلوك مثل: التدريب على اكتساب المهارات وتشكيل السلوك .

### الفنيات المساعدة:

وهي الفنيات التي سوف يتم استخدامها جنباً إلى جنب مع الفنيات الأساسية لتحقيق أهداف البرنامج وهي:

**المحاضرة:** وهي فنية تم استخدامها لتقديم مجموعة من المحاضرات العلمية لتعريف أفراد المجموعة الإرشادية ببعض الأطر النظرية المتعلقة بكل من الإرشاد بالقبول والالتزام وبعض الفنيات المستخدمة في البرنامج، وكذلك أعراض الاحتراق الأكاديمي .

**المناقشة والحوار:** وهي فنية تعتمد في الأساس على إلقاء محاضرات سهلة يتخللها ويلبها مناقشات ويقوم المعالج عادة بإدارة المناقشة، وتستمد المناقشة أهميتها من كون العميل أكثر دراية من غيره بما يحتاج إليه من معلومات يريد معرفتها أو مناقشتها، ويساعد هذا الأسلوب في تغيير اتجاهات العملاء نحو أنفسهم ونحو الآخرين ونحو مشكلاتهم، واستخدام هذه الفنية يجعل أفراد المجموعة الإرشادية أكثر إيجابية ويساعدهم في فهم واستيعاب ما تم تقديمه خلال الجلسة الإرشادية من خلال أسئلتهم واستفساراتهم .

**الواجبات المنزلية :** وهي فنية يتم خلالها تكليف أفراد المجموعة الإرشادية بأداء بعض المهام أو الأنشطة المنزلية ، بغرض تعميم التغيرات الإيجابية التي يكون قد تم إنجازها في الجلسة الإرشادية ، وكذلك مساعدتهم على نقل هذه التغيرات الجديدة إلى المواقف الحياتية الواقعية ، ويتم مناقشة هذه الواجبات في الجلسة التالية، وأخذت هذه المهام أشكالاً مختلفة مثل: القراءة، التفكير، والأنشطة .

التغذية الراجعة : وهي فنية تهدف إلى تعديل استجابات أفراد العينة الإرشادية بصورة مباشرة، وذلك من خلال كف الاستجابات غير المرغوب فيها وتدعيم الاستجابات المرغوبة .

التدعيم (التعزيز) : التعزيز هو التقوية والتدعيم والتثبيت بالإثبات. والسلوك يتعلم ويقوي ويدعم ويثبت إذا تم تعزيره. والتعزيز قد يكون إثابة أولية مثل إشباع دافع فسيولوجي أو قد يكون إثابة ثانوية مثل زوال الخوف. ويؤدي التعزيز بالإثابة إلى تدعيم السلوك وإلى النزعة لتكرار السلوك المعزز. فالمديح، وإظهار الاهتمام، والثناء على الشخص والإثابة المادية أو المعنوية (بالشكر مثلاً) عند ظهور سلوك إيجابي معين تعتبر جميعها أمثلة للتعزيز إذا ما تلتها زيادة في السلوك الإيجابي .



## المراجع :

١. أخرس، نائل محمد عبد الرحمن (٢٠١٧). الاحتراق النفسي لدى طلاب الثانوية العامة في الاردن وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية. مجلة كلية التربية، جامعة الخرطوم، السودان، ٩ (١٠) ، ٢٠٩-٢٦٤.
٢. الثعلبي، إبراهيم عبد المجيد، وفيصل خليل الربيع، (٢٠١٩) \_ فعالية برنامج تدريبي مستند الي نظرية الحل الإبداعي للمشكلات **TRIZ** لخفض الاحتراق الأكاديمي لدى الطلبة المراهقين " رسالة ماجستير . جامعة اليرموك ،إربد :مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record.10157861>.
٣. حامد، نهال حامد، وهاشم، سامي محمد، وعامر، عبد الناصر السيد، وحسانين، إعتدال عباس.(٢٠١٣). أثر برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، ( ٢٥ ) ، ١٦٧-٢٠٤.
٤. الخشت، هيام حسن. (٢٠١٨). فاعلية برنامج علاجي قائم على نظرية القبول والالتزام لهايز في خفض الاكتئاب لدى عينة من طلاب كلية التربية بأسويوط. رسالة ماجستير، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية- جامعة أسويوط.
٥. سيد، محمد عبد العظيم.(٢٠١٨). فاعلية برنامج للعلاج بالقبول والالتزام في خفض كرب ما بعد الصدمة لدى المراهقين المعاقين بصرياً : دراسة سيكو مترية - إكلينيكية. رسالة دكتوراه، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية- جامعة أسويوط.
٦. شلبي، يوسف محمد ؛ القصبي ، وسام حمدي (٢٠١٨) . أنماط الكمالية المميزة لطلاب الجامعة وعلاقتها بكل من : الاحتراق والصمود والتحصيل الأكاديمي . مجلة كلية التربية - جامعة طنطا ، (٢) ٧٠ ، الجزء الثاني .
٧. الشهرى، علي بن عبد الرحمن. (٢٠٢٠)"الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية"، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية.(٤) ١٧ ٦٥.
٨. الصادق، عادل محمد، وعبادي، عادل سيد (٢٠١٨). المعتقدات ما وراء المعرفية كمتغيرات وسيطة بين الكمالية الأكاديمية والاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب والباحثين بالجامعة. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي، مصر، ٣٤.

٩. صديق، أحمد سمير. (٢٠١٧). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض التسوية الأكاديمي لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية. رسالة دكتوراه، قسم الصحة النفسية، كلية التربية - جامعة المنيا.
١٠. عبد اللاه، عبد الرسول. (٢٠١٧). الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالتسوية الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بجامعة سوهاج في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي. مصر، المجلة التربوية، ١(٤٩)، ٢٣٤-٢٧٩.
١١. عطيه، أشرف محمد. (٢٠١١). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تخفيف حدة الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بالأوتيزم. مجلة دراسات عربية في علم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٠ (٣)، (٤٢٩ - ٤٨٤).
١٢. الفقي، أمال إبراهيم. (٢٠١٦). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، (٤٧)، (٩٣ - ١٣٦).
١٣. المنشاوي، عادل محمود (٢٠١٦). العلاقة بين التعاطف مع الذات والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طالبات جامعة الملك خالد في مدينة أبها. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك خالد.
١٤. حسين بسام لافي. (١٠ ديسمبر، ٢٠١٨). ما هي الدراسات العليا. تم الاسترداد من [موضوع https://cutt.us/CO6EY](https://cutt.us/CO6EY)
١٥. فريق إيزي يوني. (٢٨ أبريل، ٢٠٢١). مزايا الدراسات العليا بعد البكالوريوس. تم الاسترداد من إيزي يوني. كوم <https://cutt.us/484Aw>

## المراجع الأجنبية:

16. Aypa, A (2012). *Elementary School Student Burnout Scale for Grades 6-8: A Study of Validity and Reliability. Educational Sciences: Theory Practice*. 11(2),520-527.
17. Bask, M., & Salemela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*,28,511-528.
18. Belozeroва, L., Zakharova, L., Silakova, M. & Semikasheva, I. (2018). *Studying the Phenomenon of Early Burnout of Pedagogical University Student Psychology and Psychotherapy: Research Study*, 1(1),1-7.
19. Cadime, 1., Pinto, A. M., Lima, S., Rego, S., Pereira, J., & Ribeiro, 1. (2016). Well-being and academic achievement in secondary school pupils: The unique effects of burnout and engagement. *Journal of Adolescence*, 53, 169-179.
20. Cho,E. &JEON,S.(2019).The role of empathy and psychological need satisfaction in pharmacy students burnout and well-being. *BMC Medical Education*. 19:43.
21. Fiorilli, C., De Stasio, S., Chiacchio, C., Pepe, A., & Salmela-Aro, K.(2016). School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research*, 84, 1-12.
22. Flujas-Contreras, j. & Gomez, I. (2018). Improving flexible parenting with Acceptance and Therapy: A case study. *Journal of contextual Behavioral Science*, 8, 29-35. <https://doi.org/1016/j.jcbs.2018.02.006>.
23. Fu, J. & Yang, H. (2013). *An empirical study of the tourism management undergraduates' learning burnout. International Conference on the Modern Development of Humanities and Social Science, (MDHSS 2013), December 1- 2, 2013, Hong Kong, (193-196)*.
24. Harris, R. (2007). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Introductory Workshop Handout, 1-46, website: [www.actmindfully.com.au](http://www.actmindfully.com.au)
25. Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., and Lillis, J., (2006). *Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes*. Psychology Faculty Publications. [https://scholarworks.gsu.edu/psych\\_facpub/101](https://scholarworks.gsu.edu/psych_facpub/101)
26. Hayes, S. & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy. Canada: New Harbinger Publications*.
27. Hayes, S. (2004). *Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies, Behaviorl*, 35,639-665.
28. Jenaabadi, H., Nastiezaie, N., & Safarzaie, H. (2017). *The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students*. The new educational review,49.

29. Landy, L., Schneider, R., and Arch, J. (2015). *Acceptance and Commitment Therapy for the treatment of anxiety disorder: a concise review. Current Opinion in Psychology*, 2, 70-74. <http://dx.doi.org/1016/j.copsyc.2014.11.004>
30. Larmar, S., Wiatrowski, S. & Lewis-Driver, S. (2014). Acceptance & Commitment Therapy: An Overview of Techniques and Applications. *Journal of Service Science and Management*, 7, 216-221.
31. Li, N. (2009). *An analysis of academic burnout in postgraduate students. East China Normal University (People`s Republic of China)*. Proquest Dissertation Publishing, 10529325.
32. Pienaar, J. & Sieberhagen, C. (2005). Burnout and engagement of student leaders in a higher education institution. *South African Journal of Higher Education*, 19(1), 155-166.
33. Robins, T., Roberts, R., & Sarris, A. (2018). *The role of student burnout in predicting future burnout: exploring the transition from university to the workplace*. Higher Education Research & Development, 37 (1), 115-130.
34. Swain, J, Hancock K., Dixon A., Bowman J., (2015). Acceptance and Commitment Therapy for children: A systematic review of intervention studies. *Journal of contextual Behavioral Science*, (4)73-85.
35. Twohig, M. & Levin, M. (2017). Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Anxiety and Depression: A Review. *Psychiatr Clin N Am*, 40, 751-770 <http://dx.doi.org/1016/j.psc.2017.08.009>
36. 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), 519-537.
37. Wang, Y., & Xu, S. (2011). *The study on learning burnout of undergraduates and education countermeasure*. Psychology Research 04 (2011) 1838-658X, 36-39.
38. Wu, W. (2010). *Study on College Students, Learning Burnout*. *Asian Social Science*, 6(3), 132-134.
39. Yadavaia, J., Hayes, S., and Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of contextual Behavioral SCIENCE*, 3, 248-257. <http://dx.doi.org/1016/j.j.cbs.2014.09.002>.
40. Zhang, X., Klassen. R., & Wang, Y. (2013). Academic burnout and motivation of Chinese secondary students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(2), 134-138.

## Effectiveness of acceptance and commitment guidance to reduce academic combustion among graduate students

(Proposed program)

By

Amaney Abelmeneam Mahmoud

### Abstract:

This article aimed at developing a proposed program from the perspective of guidance acceptance and commitment to reduce the severity of academic combustion among graduate students, and the article addressed the presentation of a series of previous studies that dealt with guidance by acceptance and commitment, in addition to a number of previous studies that dealt with academic combustion among students, especially university and graduate students, while addressing a range of problems experienced by graduate students, and the program included a range of methods that contribute to alleviating academic combustion I have students of them: acceptance, cognitive discharge, living the present, self in context, self-values, and commitment. The article dealt with the category to which the program can be applied, namely graduate students who suffer from symptoms of academic combustion and lack the flexibility and academic well-being of 20 students, and it is possible that the duration of the application of the program can take about (6) weeks by three sessions each week to reach the number of sessions to (18) sessions approximately.

**Keywords:** Guidance with acceptance and commitment, academic combustion, graduate students.