كلية التربية

قسم الصحة النفسية

فعالية العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy in Reducing Academic Burnout among University Students

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتور الفلسفة في التربية تخصص "صحة نفسية"

إعداد

إيناس فتحي كامل احمد نصر

مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية

إشراف

الدكتور

محمد عبد التواب معوض أبو النور

أستاذ الصحة النفسية

وعميد كلية التربية سابقًا–جامعة الفيوم

الدكتور

محمد محمود حسنين هليل

مدرس الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية–جامعة الفيوم

1444 هـ –2023م

ملخص الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة:

يُعد طلبة الجامعة الركيزة الأساسية في تقدم المجتمعات الإنسانية وبقدر ما يتمتع به هؤلاء الطلبة من توافق شخصي واجتماعي وأكاديمي؛ بقدر ما يسهم ذلك في تطور مجتمعاتهم، ويعد التوافق مع متطلبات البيئة الأكاديمية والاجتماعية من المتطلبات الأساسية للنجاح في الدراسة الجامعية، حيث يتطلب اجتياز الطلبة لهذه المرحلة مستوى مقبول من الإنجاز الأكاديمي في المقررات الدراسية، وإدارة تفاعلات اجتماعية ناجحة مع الزملاء، وتنظيم الانفعالات، وقد يجد العديد من الطلبة صعوبة في التكيف لهذه المتطلبات؛ ويرجع ذلك إلى اختلاف هذه المرحلة عن المراحل الدراسية الأخرى، سواء من حيث المناخ الجامعي، أو متطلبات الدراسة الجامعية، أو طبيعة الضغوط التي قد يتعرض لها الطلاب.

وفي ظل الثورة المعلوماتية، والتحول الرقمي، واستخدام المنصات التعليمية، وما يتطلبه سوق العمل من معايير أداء عالية، بالإضافة إلى الضغوط الأكاديمية المعتادة؛ يعاني الكثير من الطلبة من الاحتراق الأكاديمي، وما يصاحبه من أعراض تتمثل في الشعور بالإنهاك الجسمي والانفعالي والمعرفي، والتوجه السلبي نحو الآخرين والدراسة، ونقص الشغف الأكاديمي، وضعف المثابرة الأكاديمية.

وبذلك يعد الاحتراق الأكاديمي من المتغيرات التي تؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، نتيجة لما يشعر به الطالب من إنهاك معرفي وانفعالي وبدني نتيجة لزيادة الأعباء الدراسية، وعدم رغبته في المشاركة في الأنشطة الأكاديمية، مما يترتب عليه التأجيل المتعمد للبدء أو الانتهاء من المهام الأكاديمية المطلوبة في وقت محدد، ومن ثم فهناك ضرورة للتعامل مع هذه الأعراض للحد من الآثار الأكاديمية والنفسية والاجتماعية المترتبة عليها، وبذلك هدفت

الدراسة إلى الكشف عن فعالية احد التوجهات العلاجية الحديثة هو العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

استشعرت الباحثة مشكلة الدراسة من خلال ملاحظتها العملية للطلبة من واقع تفاعلها معهم، حيث وجدت ان بعض الطلبة يعانون حالة من الإنهاك الجسمي والانفعالي والمعرفي، وإهمال المهام والتكليفات الأكاديمية، ونقص الشغف والمثابرة الأكاديمية، نتيجة للضغوط والأعباء الأكاديمية التي يتعرضون لها، وتزيد هذه الضغوط بصفة خاصة في حالة التحاق الطلبة بكلية على غير رغباتهم، أو توزيعهم على تخصص أكاديمي لا يتوافق مع اهتماماتهم، وقد رصدت العديد من الدراسات (Edú-Valsania, et al., 2022; Emikpe, et al., 2022; Guo, et al., 2022) هذه المظاهر السلوكية تحت مسمى الاحتراق الأكاديمي. ويعد العلاج الجدلي السلوكي أحد التوجهات العلاجية الحديثة التي يمكن الاستفادة منها في خفض الاحتراق الأكاديمي لطلبة الجامعة وذلك ما تسعي الدراسة الحالية للتحقق منه.

ثالثًا: تساؤلات الدراسة:

1. ما فعاليَّة العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟
2. ما استمرار فعاليَّة العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بعد فترة المتابعة؟

رابعاً: أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

1. الكشف عن فعاليَّة العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

2. التحقق من استمرارية فعاليَّة العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى عينة الدراسة بعد فترة المتابعة.

خامساً: أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة في شقيها النظري والتطبيقي على النحو التالي:

أ- الأهمية النظرية:

ويمكن أن تفيد هذه الدراسة في:

1. إنها استهدفت شريحة عمرية هامة وهي الشباب الجامعي الذي يمثل عماد المجتمع وأساسه؛ ومحاولة مساعدتهم في التعامل مع ضغوط ومتطلبات الدراسة بفعالية، وتحسين مستوى إنجازهم الأكاديمي.
2. إنها تناولت متغير الاحتراق الأكاديمي، وهو متغير لم يحظ كثيراً بالدراسة مع التدخلات العلاجية لدى طلبة الجامعة رغم ما يترتب عليه من آثار سلبية على كلٍ من الفرد والمجتمع.
3. إلقاء الضوء على تيار علاجي حديث في مجال العلاج والإرشاد النفسي، وهو العلاج الجدلي السلوكي.

ب-الأهمية التطبيقية:

1. إعداد مقياس الاحتراق الأكاديمي لطلبة الجامعة، في ضوء الأطر النظرية والمقاييس العربية والأجنبية للاحتراق الأكاديمي.
2. قدمت الدراسة برنامجًا علاجيًا لخفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وفقًا لمجموعة من الإجراءات المنظمة في ضوء المهارات والأساليب والفنيات العلاجية المستخدمة في الجلسات العلاجية الفردية والجماعية.
3. قدمت مجموعة من التوصيات التربوية للقائمين على التعليم الجامعي للتوعية بالاحتراق الأكاديمي، وأسبابه، وما يترتب عليه من الآثار السلبية على الفرد والمجتمع ككل، وسبل الوقاية، والحد منه.

سادساً: تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيًا:

أ- **العلاج الجدلي السلوكي Dialectical Behavioral Therapy:**

تُعرف لينهان (Linehan، 1993، 19) العلاج الجدلي السلوكي بأنه "منهج علاجي قائم على نظرية العلاج المعرفي والسلوكي والنظرية الحيوية الاجتماعية، حيث يجمع بين فنيات العلاج المعرفي السلوكي مثل؛ الاسترخاء، وتعزيز مهارات الوعي الذاتي، وحل المشكلات، والتعرض التخيلي، وإدارة الطوارئ، وتعديل الافكار، مع ممارسات زين، والفلسفة الجدلية بهدف تحقيق التوازن بين التقبل والتغيير"، ويتألف العلاج الجدلي السلوكي من مزيج من العلاج النفسي الفردي والتدريب الجماعي على المهارات والتدريب عبر الهاتف وفريق استشاري للمعالج، وهو أول علاج نفسي فعال مع اضطراب الشخصية البينية، ومع العديد من الاضطرابات والمشاكل الأخرى؛ بما في ذلك سوء التنظيم الانفعالي، والأنماط المعرفية والسلوكية المرتبطة به، بهدف مساعدة الأشخاص على تغيير الأنماط السلوكية والانفعالية والتفكيرية والشخصية المرتبطة بالمشاكل في الحياة (Linehan, 2015, 3).

يُعرف البرنامج العلاجي الجدلي السلوكي في الدراسة إجرائيًا بأنه مجموعة من الإجراءات المنظمة التي تسير وفق تسلسل منطقي، بهدف خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وذلك في إطار عدد من أساليب ومهارات العلاج الجدلي السلوكي المتمثلة في؛ أساليب الجدل، والاستراتيجيات الأسلوبية، ومستويات الصدق والمصداقية، وحل المشكلات، وتحليل السلاسل السلوكية والروابط المفقودة، ومهارات التعقل، وتحمل الكرب النفسي، وتنظيم الانفعال، والتأثير بين الشخصي.

ب- **الاحتراق الأكاديمي Academic Burnout:**

يُعريف عادل محمد الصادق، وعادل سيد عبادي (2018، 119) للاحتراق الأكاديمي بأنه: حالة من الشعور بالإنهاك، والسلبية تجاه الآخرين

والدراسة، وتدني الإنجاز الشخصي استجابة للعوامل الضاغطة التي تحدث في البيئة الأكاديميَّة نتيجة لكثرة المتطلبات الأكاديميَّة، وعدم قدرة الطلاب على التعامل معها.

تُعرف الباحثة الاحتراق الأكاديمي إجرائيًا في هذه الدراسة بانه: الشعور بالإنهاك الجسمي والانفعالي والمعرفي؛ حيث يشعر الطالب بنفاذ الطاقة الجسمية، والقدرة على التفكير اللازمان لممارسة أي نشاط، بالإضافة إلى القابلية المرتفعة للاستثارة الانفعالية. والذي ينعكس سلبًا على اتجاهه نحو الآخرين والدراسة، حيث تنخفض دافعيته نحو الدراسة، وتتأثر علاقاته بأفراد أسرته وأقرانه نتيجة ضعف قدرته على التعامل الإيجابي مع ضغوط المتطلبات الأكاديمية، وينقص شغفه الأكاديمي، فيقتصر على الأداء الآلي والروتيني للمهام والتكليفات الدراسية دون الاستمتاع أو الرضا عما يتمّ دراسته. وتضعف مثابرته الأكاديميَّة، فتنخفض قدرته على مواصلة الأداء الفعَّال للمهام والتكليفات الأكاديمية والتعامل مع المتطلبات والضغوط المرتبطة بالدراسة، ويحدث ذلك نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل الشخصية والبيئية. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الاحتراق الأكاديمي، حيث تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من الاحتراق الأكاديمي، في حين تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الاحتراق الأكاديمي.

سابعاً: محددات الدراسة:

أ- **المحددات الموضوعية وتشمل:**

1- **منهج الدراسة:** استخدمت الدراسة المنهج التجريبي؛ وذلك لدراسة تأثير المتغير المستقل متمثلاً في العلاج الجدلي السلوكي على المتغير التابع متمثلاً في الاحتراق الأكاديمي لدى عينة الدراسة، وذلك من خلال تصميم تجريبي يتضمن أربع مجموعات متكافئات؛ مجموعتين تجريبيتين (إناث، ذكور)، ومجموعتين ضابطتين (إناث، ذكور).

2- **المشـاركون:** تكونـت عينـة الدراسـة مـن (20) طالـب وطالبـة يعـانون مـن الاحتراق الأكاديمي قسموا إلى أربع مجموعات؛ المجموعة التجريبية إناث (5) طالبـات بمتوسـط عمـري (20, 20) عامـاً، وانحـراف معيـاري (,837)، والمجموعـة الضـابطة إنـاث (5) طالبـات بمتوسـط عمـري (20, 20) عامـاً، وانحـراف معيـاري (,837)، والمجموعـة التجريبيـة ذكـور (5) طـلاب بمتوسـط عمـري (80, 20) عامـاً، وانحـراف معيـاري (1,924)، والمجموعـة الضـابطة ذكـور (5) طـلاب بمتوسـط عمـري (20, 20) عامـاً، وانحـراف معيـاري (1,483).

3- أدوات الدراسة:

(أ) برنامج العلاج الجدلي السلوكي (إعداد الباحثة).

(ب) مقياس الاحتراق الأكاديمي (إعداد الباحثة).

(ج) مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (عبد العزيز الشخص، 2013).

4- الأساليب الإحصائية:

(أ) اختبار مان ويتني Man Whitney-test لاختبار دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة.

(ب) اختبار ويلكوكسن Wilcoxon- test لاختبار دلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة.

ب- المحددات المكانية: تمثلت في مكان إجراء الدراسة، وهو مركز التميز بكلية التربية- جامعة الفيوم.

جـ- المحددات الزمانية: تمثلت في الفترة الزمنية التي استغرقتها الدراسة، وهي العامين الجامعيين 2022/2021 م، و2023/2022م.

ثامنًا: فروض الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين (ذكور، إناث) وأفراد المجموعتين الضابطتين (ذكور، إناث) في القياس البعدي على مقياس الاحتراق الأكاديمي في اتجاه المجموعتين التجريبيتين (ذكور، إناث).
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين (ذكور، إناث) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاحتراق الأكاديمي في اتجاه القياس البعدي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبيتين (ذكور، إناث) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاحتراق الأكاديمي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين (ذكور، إناث) في القياس البعدي على مقياس الاحتراق الأكاديمي.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين (ذكور، إناث) في القياس التتبعي على مقياس الاحتراق الأكاديمي.

تاسعاً: مراحل إجراء الدراسة:

1. تحديد المشكلة وأبعادها.
2. استعراض الإطار النظري ودراسات وبحوث سابقة، تناولت كل من العلاج الجدلي السلوكي والاحتراق الأكاديمي.

3. إعداد استبيان مفتوح للاحتراق الأكاديمي، وتطبيقه على مجموعة من الطلاب، والاستعانة باستجاباتهم في إعداد مقياس الاحتراق الأكاديمي.
4. إعداد أدوات الدراسة.
5. تطبيق مقياس الاحتراق الأكاديمي على العينة الاستطلاعية؛ بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، ومدى مناسبته لعينة الدراسة.
6. تطبيق مقياس الاحتراق الأكاديمي على مجتمع الدراسة (طلبة جامعة الفيوم)؛ وذلك لتحديد عينة الدراسة الأساسية.
7. توزيع أفراد العينة الأساسية على المجموعات التجريبية والضابطة، ومجانستهم من حيث العمر الزمني، والتخصص الأكاديمي، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، ومستوى الاحتراق الأكاديمي.
8. تطبيق البرنامج العلاجي على أفراد المجموعتين التجريبيتين (إناث، ذكور).
9. التطبيق البعدي لأدوات الدراسة على أفراد المجموعات التجريبية والضابطة.
10. التطبيق التتبعى لأدوات الدراسة على أفراد المجموعتين التجريبيتين (إناث، ذكور).
11. تفريغ البيانات وجدولتها وفقاً لمتغيرات الدراسة.
12. المعالجة الإحصائية للبيانات باتباع الأساليب الإحصائية المناسبة.
13. استخلاص النتائج وعرضها، وتفسيرها، ومناقشتها.
14. تقديم مجموعة من التوصيات التربوية، وبعض الدراسات والبحوث المقترحة.

عاشراً: نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج الدراسة عن:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين (ذكور، إناث)، وأفراد المجموعتين الضابطتين (ذكور، إناث) في التطبيق البعدي على مقياس الاحتراق الأكاديمي لصالح المجموعتين

التجريبيتين (ذكور، إناث) عند مستوى دلالة (0,05)، وبهذا تحقق الفرض الأول.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين (ذكور، إناث) في كلٍ من التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الاحتراق الأكاديمي لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (0,05)، وبهذا تحقق الفرض الثاني.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين (ذكور، إناث) في كلٍ من التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الاحتراق الأكاديمي لصالح التطبيق التتبعي عند مستوى دلالة (0,05)، وبهذا لم يتحقق الفرض الثالث.

4- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين (ذكور، إناث) في القياس البعدي على مقياس الاحتراق الأكاديمي، وبهذا تحقق الفرض الرابع.

5- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين (ذكور، إناث) في القياس التتبعي على مقياس الاحتراق الأكاديمي، وبهذا تحقق الفرض الخامس.