

## فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد

د. بشرى إسماعيل أحمد أرنوط  
أستاذ علم النفس المساعد بكلية الآداب  
جامعة الرقازيق

### ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلي الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي لـ " جلاسر " في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد ، وذلك على عينة تكونت من (٣٤) طالبة من طالبات الماجستير والدكتوراه ممن تراوحت أعمارهن بين (٢٤ إلي ٤٠) عام ، قسمن إلي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة في كل منها (١٧) طالبة ، بلغ متوسط أعمار أفراد المجموعة الضابطة (٣٢) سنة ، وانحراف معياري قدره (٦,٥٤) ، أما متوسط أعمار أفراد المجموعة التجريبية بلغ (٣١,٥٣) سنة وانحراف معياري قدره (٤,٧٠) . تم تطبيق قائمة الكمالية ( ترجمة وإعداد : الباحثة ) ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية (إعداد: الباحثة) على أفراد عينة البحث . وخضع أفراد المجموعة التجريبية إلي البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لأي برنامج إرشادي . وطبق البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج بالواقع على أفراد المجموعة التجريبية في (١٢) جلسة ارشادية على مدى ستة اسابيع ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج ، كذلك وجدت فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي . كذلك لم توجد فروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي الذي تم بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج وهذا يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في

## == فاعلية برنامج إرشادى قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية ==

خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية .  
الكلمات المفتاحية: العلاج الواقعي ، الكمالية العصابية ، فاعلية الذات الأكاديمية ، طلاب الدراسات العليا.

## فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد

د. بشرى إسماعيل أحمد أرنوط

أستاذ علم النفس المساعد بكلية الآداب

جامعة الرقازيق

### مقدمة البحث:

ينظر بعض العلماء إلى الكمالية كمكون لمستوى الطموح والدافع للإنجاز بل ودافع للأداء، وهناك من اعتبر الشخصية الكمالية نموذجاً (أمثال بورنس، ١٩٨٠). وعلي الرغم من النظر إلى السلوك الكمالي كعامل إيجابي في التوافق والإنجاز، إلا أنه ينظر إليه أيضاً وكأنه نموذج عصابي (أمثال هاماك، ١٩٧٨، فليت وآخرون، ١٩٩٠). وترتبط الكمالية بالعديد من الخصائص السالبة مثل الشعور بالفشل والذنب والتردد ومشاعر الخزي وانخفاض تقدير الذات (باطة، ١٩٩٦).

كذلك أقرح بيرنز (Burns, 1980, 34) أن الكمالية لها بعد واحد ونظر إليها باعتبارها مفهوم سلبي، فالأفراد الكماليون يرهقون أنفسهم باستمرار ودون توقف لتحقيق أهداف مستحيلة ويقدرن قيمتهم الشخصية حسب مقدار إنتاجيتهم وإنجازهم. وطبقاً لبيرنز فإن هذا يؤدي إلى الذات والحاق الهزيمة بها، ويرتبط بعدد من المشكلات التي تتضمن انخفاض في الانتاجية، ضعف الصحة، انخفاض احترام الذات، واضطرابات المزاج، والقلق. وبذلك فإن الكمالية هي نمط من التفكير غير العقلاني والمدمر يجب التصدي له بطلب الإرشاد والعلاج.

والكمالية عبارة عن بناء إدراكي وسلوكي له دوافع وحاجات وصور ذهنية خاصة، تجعل الفرد يميل إلى الشك في قدراته على الأداء الجيد، مما يؤدي إلى انخفاض تقديره لذاته، وعدم الرضا عن أي أداء بالرغم من جودته، والإفراط في نقد الذات والحساسية الشديدة نحو نقد الآخرين له، ووضع معايير مرتفعة للإنجاز يحاول تحقيقها (عبد الخالق، ٢٠٠٥، ٢٢٠). كذلك أوضحت نتائج الكثير من الدراسات علاقة الكمالية بكل من القلق والاكتئاب

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواعي في خفض الكمالية العصابية =====

وتقدير الذات المنخفض والتسوية والمماثلة والغضب والأعراض السيكوسوماتية (مثل دراسة Flett et ، Sayers.,2003 ، Ashby et al., 2001 ، Grzegorek et al.,2004 . ( al.,2004

وتتنبثق صعوبات التوافق من الميول الكمالية المرتفعة، والتي يضع الفرد فيها مستويات عالية غير واقعية، ومحاولة تحقيقها وعندما يفشل الفرد، يعمم هذا الفشل على ذاته كلها، ويتكون لديه ميل الى الحكم على الأمور أما بالنجاح الكامل أو الفشل التام (باطة، ١٩٩٦). ويشير هولندر (Hollender,M,2006) إلي أن الشخص الكمال يتصرف بطريقة مبالغ فيها لا تتناسب مع الموقف الذي يمر به، والكمالية العصابية هي نتيجة لشعور الفرد بعدم الأمان فيحاول الحصول على الاستحسان والقبول عن طريق أداء كامل ومبهر ولا يتناسب مع مستوى امكانياته وقدراته.

ويعتبر سيلاد وآخرون (Slade, et al.,1998) أن الكمالية كدافع لإنجاز مستويات أداء أفضل ترتبط مع النمط السلوكي (A) الذي يتميز بأقصى درجة من التنافس والكفاح من أجل الانجاز والعدوانية والانزعاج الشديد والتهور وفقدان الصبر وتشنج في عضلات الرقبة والحساسية المفرطة لأهمية وقيمة الوقت.

فقد أشار القريطي (٢٠٠٥، ١٣٧) إلي أن الكماليين العصابيين هم أولئك الذين يسعون سعياً يغلب أن يكون قهرياً أو جبرياً لتحقيق أهداف مستحيلة أو غير منطقية، وقيمون أنفسهم وقيمون وجودهم ليس على أساس اجتهادهم قدر طاقاتهم - مثل الكماليون الأسوياء - وإنما على اساس أن يكون مستوى أدائهم وإنجازهم عند اعلى مراتب المثالية والكمال، لذا ، فهم لا يتقبلون الخطأ، ويتجنبون المخاطرة ، يخافون الفشل ، ويتشددون في محاسبة ذواتهم ولوم أنفسهم.

ولذلك أكد كلاينت وأمستر (Klient & Amster,2005,140) إلي أن الكمالية العصابية لا تعني البحث عن التميز بل هي البحث عن ما لا يمكن إنجازه وتحقيقه .

وبناء علي افتراض بيرنز (Burns,1980) فإن الأشخاص الذين لديهم النزعة للكمال لديهم أنماط تفكير غير عقلانية ومدمرة للذات تقوض شعورهم بفاعلية الذات، حيث ينظرون لأنفسهم أنهم غير كفاء وليسوا فاعلين لاعتقادهم الخاطيء بأن الأفراد الناجحين يحققون أهدافهم بقليل من الجهد والتوتر النفسي وبأقل قدر من الأخطاء ، ونظراً لنزعتهم للكمال فإنهم

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

لا يستطيعون مواجهة الضغوط ويشعرون بالنقص وبعدم القدرة على تحقيق الأهداف، وهذه الحالة من العجز والنقص في الثقة بالنفس والعجز المكتسب يتفق مع نظرية باندورا (Bandura, 1986, 1977) والذي أطلق عليه نقص فاعلية الذات.

فقد كشفت نتائج الدراسات السابقة (مثل دراسة هارت وآخرون ، 1998 ، دراسة شكير ، 2001) عن وجود ارتباط دال احصائياً بين الكمالية وفاعلية الذات ، كما أظهرت نتائج دراسة ياو (Yao, 2005) أن الكماليين العصبيين أقل في فاعلية الذات الاكاديمية ولديهم صعوبات في أداء المهام والواجبات الأكاديمية .

وهذا ما أكده باندورا ( Bandura, 1982, 122 ) أن مستوى فاعلية الذات المدركة تؤثر على التوجه الذاتي للتفكير . حيث أضاف شينك ، 1989 ، 106 ( Schunk ) بأنها تعكس ثقة الفرد في قدرته على تنظيم وتنفيذ الأفعال الضرورية للوصول إلى مستويات عالية من الأداء ، وفسر ميلمان ( Millman 1995, 32 ) ذلك بأن فاعلية الذات هي اعتقاد الفرد حول امكانية تحقيق الأهداف الناجحة التي وضعها لنفسه والتزامه بها ، ودرجة الصعوبة التي يختار على اساسها المهام . وأكد (ديغم، 2008 ، 92) على أنها تعمل بوصفها موجه للسلوك تقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف، والتخطيط الواقعي له. كما ذهب الخطيب (2003) إلى أن اتجاه الأفراد الايجابي نحو كفاءتهم المدركة يساعدهم علي الاستمرار في انجاز مهامهم إلي أن تصبح جزءاً مهماً في حياتهم وعاملاً مساعداً يدفعهم إلي المثابرة وتحقيق التقدم والتميز في تحصيلهم ومهامهم.

فتوقعات الكفاءة الذاتية العامة من أهم العوامل المنظمة للسلوك الإنساني، فعدم الكفاءة المدركة هي التي تجعل الفرد يحكم أو يقدر الموقف على أنه ضغط، ويرتبط ذلك باستخدام أساليب مسايرة سلبية تركز علي الانفعال مثل الانكار ولوم الذات، وأعراض القلق المرتفع والاكنتاب، وأعراض سيكوسوماتية، وعلى العكس، فالإحساس أو الإدراك القوي للكفاءة يقوي ويزيد الانجاز والسعادة الشخصية، ويؤهل صاحبه للقيام بأي مهمة صعبة والتفوق فيها كتحدي، ويختار أيضاً أداء مهام أكثر تحدياً، ويضع أهدافاً أعلى لنفسه ويتمسك بتحقيقها، وأخيراً يقوم باستعادة إحساسه بالكفاءة ويزيد من جهده في مواجهة الصعوبات (عمر، 2012 ، 268) .

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

ويؤكد فيني وهاس (Phinney & Hass,2003,707) على أن الطلاب ذوي فاعلية الذات المرتفعة لديهم ثقة بالنفس ويسعون لحل المشكلات في حين أن ذوي فاعلية الذات المنخفضة يشعرون بالخجل أثناء حل المشكلات مما يؤثر سلباً علي حياتهم ومستواهم الدراسي. ويضيف زيمرمان وبولسون (Paulsen,1995.13 & Zimmerman) إلي أنهم يعجزون عن متابعة الواجبات والتكاليف الأكاديمية الصعبة وذلك لاعتقادهم بأنهم غير قادرين على إكمال المهام بنجاح، ولذلك يختارون المهام السهلة ويتجنبون الصعبة ويستسلمون بسهولة في حالة الفشل.

وأشار باندورا (Bandura,1982,17) إلي عدة عوامل تساهم في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى الفرد هي التغذية الراجعة التي يزود بها المتعلم نفسه أو تقدم إليه والتي تتضمن استراتيجيات النجاح والفشل ، النمذجة وذلك من خلال عرض نموذج لأحد الأقران ذوي فاعلية الذات المرتفعة ، وكذلك من خلال الخبرة الناجحة وذلك بأن يساعد المعلم طلابه علي تكوين رصيد متزايد من الخبرات الناجحة .

واقترح بروكواسكي وآخرون (Borkowski,1990,53) أن تحسين فاعلية الذات لدى الطلاب يؤدي الي تحسين تنظيم الذات لديه ويجعله يعزو نجاحاته إلي مجهوده الذاتي وتجعله متيقن من أن عملياته المعرفية هي التي تتحكم في النجاح الأكاديمي. وقد أكد سيجل وماكوك (Siegle & McCoach,2007,278) على إمكانية تحسين فاعلية الذات للطلاب وذلك من خلال تدريب القائمين على التدريس على كيفية استخدامها أثناء الشرح وتذكير الطلاب بخبرات النجاح السابقة وملاحظة الأقران كنماذج، والإقناع الشفوي للطلاب من خلال تعليقات أعضاء هيئة التدريس .

ولذلك يؤكد قطامي وعدس (٢٠٠٢) على أن تنمية الكفاءة الذاتية المرتفعة ودافعية الانجاز المرتفعة لدى الأفراد تحتاج إلي الاهتمام بها من جانب المدرسة والبيت والمؤسسات الاجتماعية .

ويشير لورين (Lauren,2012) إلي أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية هي إدراك الطالب لقدراته على الاندماج بنجاح في أداء المهام الأكاديمية.

وهذا يتفق مع رؤية العلاج النفسي الواقعي للناس بأنه يجب عليهم أن يخلقوا لديهم شعوراً بكونهم، وأن يحققوا ذواتهم، ويحددوا أنفسهم كأشخاص علي قدر من الأهمية

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

والاستقلالية والتفرد وهذا ما يسميه "جلاسر" الهوية ويميز بين نوعين من الهوية، الأول هو ما يسميه (الهوية الناجحة) وتشير إلي أن الفرد ينجح في تحديد نفسه ومعرفة ذاته ويرى نفسه كذات أساسها وقاعدتها الكفاءة والاعتدال وأنه شخص جدير بالاهتمام ذو شأن يملك القوة والقدرة على التأثير في البيئة والثقة التامة في نفسه على أن يسوس حياته الخاصة. والنوع الآخر هو (الهوية الفاشلة) وهي من نصيب الناس الذين لم يستطيعوا إقامة علاقات شخصية حميمة مع آخرين، ولم يتصدوا لتحمل المسئولين، ويشعرون بالعجز واليأس وانعدام القيمة (سليمان، ١٩٩٧، ٥٨٣ - ٥٨٤).

ولهذا أكد لفي (Lvey, 1980, 310-312) علي أن الإرشاد بالواقع يهدف إلي خفض السلوك غير المسئول والانتهازي وتطوير إيجابية الذات من خلال وضع الخطة و تنفيذها، بحيث يكون المسترشد قادر علي تجربة النجاح في السلوك المسئول و كسب الإحساس بقيمة الذات.

ويهدف العلاج الواقعي إلي تغيير السلوك غير المتوافق لدى المسترشدين وتعليمهم أفضل أسلوب للحياة بما في ذلك مساعدتهم علي تعلم مهارات أدائية ومعرفية بما يساعدهم علي تطوير نسق أو طريقة للحياة يكونون بموجبها ناجحين في سلوكهم الهادف إلي إشباع حاجاتهم (الرشدي ، ٢٠٠٨ ، ١٧).

كما يرى سليمان (١٩٩٧ ، ٥٩٤ - ٥٩٥) أن الهدف الرئيسي للعلاج الواقعي هو مساعدة العملاء على القيام بمسؤولياتهم الشخصية وتحمل المسؤولية ومعاونة المسترشدين على تحقيق هوية النجاح والسلوك المسئول وتحديد العملاء أهداف حياتهم، ومن ثم يمكن القول بأن المرشد او المعالج الواقعي يحاول أن يعلم العميل اسلوباً يتخذه في حياته أو منحى حياته ويتعلم مهارات عامة، معرفية، ومهارات للتغلب علي المشكلات أكثر من كونه يهتم فقط بتغيير السلوك اللاتكفي.

وقد أظهرت دراسة هي كيم (Hee - Kim, 2002) فاعلية العلاج الواقعي في تنمية المسؤولية الإجتماعية لدى أطفال المدارس الابتدائية في كوريا، كذلك أكدت دراسة بلوك (Block, 1995) أثر العلاج الواقعي من خلال جلسات إرشاد الجماعة في تحسين مفهوم الذات عند طلبة المدارس الابتدائية، وكذلك أوضحت نتائج دراسة إسماعيل (٢٠٠٧) فاعلية العلاج بالواقع في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين. كما أكدت نتائج دراسة

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

لويدي (Loyd,2005) فاعلية العلاج الواقعي في رفع مستوى إدراك طلاب المدارس الثانوية لإشباع حاجاتهم النفسية ونمو المسؤولية الشخصية واختيار السلوك الفعال لخفض السلوك غير المسئول، وأكدت نتائج دراسة (أجميلي، ٢٠٠٧) فاعلية الإرشاد الواقعي في خفض قلق الاختبار لدى طلبة الجامعة ، كذلك كشفت نتائج دراسة فار وآخرون (Far et al.,2013) عن فاعلية العلاج الواقعي في تحسين مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة . وعلى الرغم من تزايد البحوث في مجال الكمالية العصابية ، إلا أنه توجد ندرة في البحوث سواء على مستوى صعيد البحوث النفسية الغربية والعربية التي حاولت الكشف عن دور الإرشاد أو العلاج النفسي في خفض الكمالية العصابية وخاصة لدى طلبة الدراسات العليا الذين يتميزون بالدافعية المرتفعة للتعلم والتعليم والبحث العلمي والتميز .

### مشكلة البحث وتساؤلاته :

تعد الكمالية العصابية من أخطر الإضطرابات السلوكية تأثيراً على الذات ، وقد ترتبط بخصائص سالبة مثل الشعور بالفشل والذنب والتردد وانخفاض تقدير الذات ، كما ترتبط بالاكنتاب وقد يصاحبها أشكال خطيرة من الحالات المرضية ( باظة ، ١٩٩٦ ، ٣٠٥). ومن ثم فإن الكمالية العصابية تسبب الكثير من المتاعب للفرد في حياته الأسرية والاجتماعية والدراسية والمهنية ، فقد يكون الطالب في قمة نجاحه ومع ذلك يحاول الانتحار نتيجة احساسه بالعجز والاستسلام لزيادة حساسيته بالفشل مما يؤثر على كفاءته الدراسية فقد يتأخر ويؤجل ويعتذر عن دراسته ، كما أنه قد يؤدي إلي سوء الأنشطة الإجتماعية للطالب والعلاقات الأسرية والاجتماعية عامة. ولم تحظ نظرية العلاج الواقعي بدراسات كافية في مجال علم النفس والتوجيه والإرشاد النفسي وبصفة خاصة في العملية التربوية رغم ملائمتها ونجاحها وبساطة تطبيقها وكذلك شموليتها .

وذكر جلاسر ( Glasser,1998) أن فن الإرشاد هو النسج بين المكونات الأربعة للدافعية لدى المسترشد (الاندماج والقوة والمتعة والحرية) بطريقة تجعل المسترشد يُقيم حياته بطريقة أكثر إيجابية ويتحرك نحو إتجاهات أكثر فاعلية .

ويرى ويبولدنج (Wubbolding,1991,1992) أن المرشدين يساعدون العميل علي صياغة وتوضيح وإعطاء الأولوية للرغبات الموجودة في الصور الذهنية لعالمهم.

===== (٣٠) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٤٢ =====  
أبريل ٢٠١٥



## د. بشري إسماعيل أرنوط

وبصف اتجاهاتهم العامة، ومن ثم يصبح المسترشد مستعداً لتقييم وتغيير طريقة تفكيره وسلوكياته.

ويؤكد جلاسر (Glasser, 1998) أن هذا التقييم الذاتي للأفكار والسلوكيات هو جوهر العلاج الواقعي. ويؤكد علي أن جميع الأفراد يسعون لإشباع حاجاتهم الأساسية، فإما أن ينجحوا في ذلك أو يفشلوا. وعندما يفشلون في إشباع حاجاتهم بطريقة فعالة، فإنهم يطوروا هوية الفشل Failure identity ويتميز هؤلاء الأفراد بالسلوكيات غير الفعالة والتي لا يمكن السيطرة عليها. ولذلك يحاول البحث الحالي قياس فعالية برنامج إرشادي قائم علي العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية وزيادة فعالية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا.

وقد أكد بول وكوالتر (Pool & Qualter, 2012) إلي أهمية دراسة فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، وعن أهميتها لحياتهم المهنية فيما بعد، كما أكدت الدراسة علي إمكانية تنميتها، وإذا كنا نحتاج للطلاب المعلمين المتمتعين بالكفاءة الذاتية والذين لديهم القدرة علي تحقيق الأهداف وانجاز الأعمال وذلك علي المستوى الشخصي، نحتاج للشباب الذي يدرك النتائج المترتبة علي سلوكه ليس علي المستوى الشخصي فقط، بل علي مستوى المجتمع باعتباره عضواً مسئولاً في المجتمع.

فقد أوصت دراسة عمر (٢٠١٢) بضرورة أن يهتم المعنيون بالصحة النفسية والتوجيه والإرشاد والعلاج النفسي والتربوي والمهني بضرورة تنمية الذات وتحسين كفاءة الذات العامة للتغلب علي ضغوط الحياة الدراسية والصحية والاقتصادية والأسرية والمهنية.

ومن خلال ما سبق تبنت الباحثة الحالية نظرية العلاج الواقعي لـ (جلاسر) في بناء البرنامج الإرشادي لأنه أسلوب يمتاز بكونه معرفي عقلائي تعليمي توجيهي ومنطقي، ويتناسب مع أفراد عينة الدراسة ويساعدهم علي التخلص من مظاهر الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات التي هي أحد مدركات الفرد عن ذاته وتتأثر بمستوى الكمالية لدى الفرد وتتأثر بتقييم الآخرين وتقييم الفرد لنفسه، هذا فضلاً عن أن العلاج الواقعي سهل في التطبيق كما أنه يساعد المسترشدين علي فهم الواقع الذي يعيشون فيه وإشباع حاجاتهم لما يتلاءم مع هذا الواقع.

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

ويكتسب التعليم فوق الجامعي عبر برنامج الماجستير والدكتوراه وما بعدها أهمية خاصة لإرتباطه بإنتاج المعرفة ولذلك يشترط في طلاب الدراسات العليا توافر عدة خصائص وذلك بسبب المسؤوليات العلمية التي تقع على عاتقهم من أهمها الاستعداد المعرفي والقدرة على العمل الجاد والتوجه الذاتي والاعتماد على النفس وهذه الخصائص مرتبطة بفاعلية الذات الأكاديمية.

ومن خلال خبرة الباحثة في التدريس والإرشاد الأكاديمي والإشراف العلمي لأفراد عينة البحث لاحظت أن معظمهم لديهم مستوى مرتفع من الكمالية اللاسوية، يرتبط بها عدد من المشكلات والاضطرابات السلوكية والانفعالية والنفسية مما قد تؤدي إلى انخفاض فاعلية الذات الأكاديمية ( تأجيل - اعتذار - الانسحاب ) كأحد المشكلات النفسية التربوية التي تواجه طالبات الدراسات العليا وقد يكون ذلك بسبب زيادة دافعتهم للتعلم والتفوق الأكاديمي وليس مجرد النجاح وكذلك قد يكون بسبب الخوف من الفشل وانخفاض مستوى التحصيل العلمي .

وأكدت هذه الملاحظات نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة الحالية. حيث طبقت قائمة الكمالية بعد حساب خصائصها السيكمترية والتحقق من ثباتها وصدقها على عينة من مجتمع البحث الحالي بلغ عددها (٣٠) طالبة وأوضحت النتائج أن الدرجة الكلية للكمالية جاءت مرتفعة بمتوسط حسابي يقدر بـ ٢٢٥,٠٩ وهي قيمة ترتفع كثيراً عن المتوسط النظري الذي يقدر بـ ١٧٧، وانحراف معياري يقدر بـ ١٧,٤٩٠، وباستخدام إختبار (ت) لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري اتضح دلالة الدرجة الكلية للكمالية حيث بلغت قيمة "ت" ١٦,٠٣٢ . مما يشير إلي أن مستوى الكمالية العصابية لدى طالبات الدراسات العليا مرتفع وهذا يؤكد حاجة الطالبات للمساعدة الإرشادية المتخصصة لمساعدتهن على خفض أعراض الكمالية العصابية.

ولمساعدة الطالبات على تخطي هذه المشكلات ولزيادة فاعلية الذات لديهن ولتحقيق أهداف التعليم فوق الجامعي، لابد من تقديم الخدمات الإرشادية المناسبة لهن وهو ما دفع الباحثة الحالية بسبب شعورها بحجم المشكلة وبمدى انتشارها بين الطالبات، إلي تخطيط برنامج ارشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض مستوى الكمالية العصابية وبالتالي

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

زيادة مستوى فاعلية الذات والكشف عن فعالية هذا البرنامج في تحقيق الأهداف المرجوة منه.

وبناء علي ما سبق يمكن طرح التساؤل العام التالي:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي القائم علي نظرية العلاج الواقعي في خفض مستوى الكمالية العصابية وزيادة فعالية الذات الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث؟

وينبثق عن هذا التساؤل العام عدة تساؤلات فرعية، هي:

- هل يختلف متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة عن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في الكمالية العصابية وفعالية الذات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج ؟
- هل يختلف متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية قبل وبعد تطبيق البرنامج ؟
- هل يختلف متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الكمالية العصابية وفعالية الذات الأكاديمية قبل وبعد تطبيق البرنامج ؟
- هل يختلف متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الكمالية العصابية وفعالية الذات الأكاديمية في القياس البعدي عن التتبعي؟

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي :

- التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح القائم علي نظرية العلاج الواقعي في خفض مستوى الكمالية العصابية لدى أفراد عينة البحث .
- الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح القائم علي نظرية العلاج الواقعي في زيادة مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لطالبات الدراسات العليا.
- قياس استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المقترح القائم على العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية لدى طالبات الدراسات العليا وزيادة فعاليتهم الذاتية الأكاديمية .

### أهمية البحث :

أولاً: الأهمية النظرية:

- يعد هذا البحث من الدراسات الأولى التي تهدف إلي إعداد برنامج ارشادي قائم على نظرية

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

العلاج الواقعي لطلاب الدراسات العليا - في حدود علم الباحثة - وتعتبر هذه الفئة من أفراد المجتمع تحظى باهتمام قليل من الدراسات النفسية الوصفية والتجريبية رغم ما تعانيه من ضغوط متعددة.

• مما يزيد البحث الحالي أهمية هو أنه جاء استجابة لتوصيات الدراسات السابقة (مثل دراسة موسى، ٢٠٠٧، ودراسة عمر ، ٢٠١٢ ) ولذلك يعد البحث الحالي محاولة لخفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة وبخاصة طالبات الدراسات العليا نظراً لما يتميزن به من مستوى دافعية مرتفع للتعليم والبحث العلمي ، وذلك من خلال تخطيط برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي والذي يمكن استخدامه أيضاً مع عينات مشابهة .

• كما تتضح أهمية البحث الحالي في أنه دراسة تجريبية وهي ترجمة عملية لتصور جلاسر ، ومن ثم توجيه أنظار المرشدين النفسيين إلي تفعيل برامج الإرشاد النفسي لما له من أهمية في تحقيق التوافق النفسي لدى الطلبة وأهمية زيادة فاعلية الذات الأكاديمية لديهم حتى يكونوا باحثين جيدين متميزين في جميع مجالات العلم النظرية والتطبيقية.

• ندرة الدراسات التي تناولت بالبحث والدراسة متغيرات البحث الحالي(الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية) لدى طلبة الدراسات العليا ، فهذا البحث يعد من الدراسات الأولى في موضوعه في حدود علم الباحثة .

• قلة الدراسات التي اهتمت بتتمية فاعلية الذات الأكاديمية بالاستراتيجيات والفنيات الإرشادية والعلاجية المختلفة للطلاب في المراحل الدراسية المختلفة وبخاصة الدراسات العليا .

• قلة الدراسات - في حدود علم الباحثة - التي اهتمت بدراسة أثر برامج الإرشاد والعلاج النفسي في خفض مستوى الكمالية العصابية وتقليل أثارها السلبية على فئات المجتمع عامة وللطلاب بصفة خاصة.

### الأهمية التطبيقية:

• في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن تقديم عدد من التوصيات يمكن الاستفادة منها في إعادة تقييم برامج الإرشاد الأكاديمي المقدمة لطلبة الجامعة وخاصة لطلبة الدراسات العليا.

• الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تصميم وتخطيط برامج الإرشاد والعلاج النفسي لطلاب جامعة الملك خالد وبخاصة لطلبة الدراسات العليا لتحقيق أعلى مستوى

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

من التوافق والصحة النفسية وجودة التعليم في ضوء معايير جودة التعليم الجامعي التي وضعتها الهيئة الوطنية للتقويم والاعتماد الأكاديمي.

- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في ضرورة إعادة النظر في توصيف برامج ومقررات الدراسات العليا المقدمة في جامعة الملك خالد .

### مصطلحات البحث:

Neurotic Perfectionist : الكمالية العصابية :

عرف ماكيدو، ماركيز وبيريرا (Perrira,2014& Macedo; Marques, 2014) الكمالية بأنها صفة شخصية تتميز بمعايير عالية جداً للأداء مصحوبة بميل للفرد بالتقييم النقدي لسلوكه بصفة عامة.

وتعرف الباحثة الحالية الكمالية العصابية بأنها عبارة عن ميل الفرد لوضع مستويات عالية وبشكل مبالغ فيه لأدائه ولأداء الآخرين وكذلك الاهتمام الزائد بالأخطاء، وإدراكه للضغط من توقعات الوالدين ونقدهم لأدائه ، كذلك الحاجة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأدائه ، والميل للتنظيم والتخطيط المفرط ، والسعي الدؤوب للتميز .

Academic self-efficacy : فاعلية الذات الأكاديمية :

عرفها الزق ( ٢٠١١ ، ٢٤٢٥ ) بأنها تشير إلي معتقدات الطالب حول قدراته على تنظيم وتنفيذ الأعمال والإجراءات اللازمة لتحقيق نتائج ايجابية في دراسته الجامعية . وتعرف الباحثة الحالية فاعلية الذات الأكاديمية إجرائياً بأنها : هي معتقدات الطالب حول قدرته علي القيام بالمهام الأكاديمية وتنظيم الوقت والأعمال والإجراءات لتحقيق نتائج ايجابية في دراسته الجامعية وكذلك إدراك الطالب لقدرته علي التغلب علي المشكلات الطارئة والصعوبات التي تواجهه في مسيرته الأكاديمية وتم قياسها من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية التي أعدته الباحثة الحالية .

Therapy Reality : العلاج الواقعي :

هو تلك العملية التي يقوم فيها المرشد النفسي بتقديم المساعدة إلي المسترشد بحيث يتمكن المسترشد من المواجهة الايجابية للواقع والتكيف معه وإشباع الحاجات في إطاره وفق مفاهيم المسؤولية والواقعية والصواب ( الرشيدى ، ٢٠٠٨ ، ١٦ ) .

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي:

### Reality Therapy based on Program Counseling

عرف العاسمي البرنامج الإرشادي (٢٠٠٨) بأنه برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم بحيث يقوم بإعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المختصين في العمل الإرشادي.

وتعرف الباحثة الحالية البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي إجرائياً بأنه هو عملية إرشادية تعليمية معرفية وسلوكية تقوم على أسس ومفاهيم نظرية العلاج الواقعي لـ " جلاسر" وتستخدم فنياته لتؤكد علي تنمية قدرة طالبات الدراسات العليا علي تحمل المسؤولية واختيار السلوك الأكثر فاعلية لإشباع حاجاتهم في ضوء الواقع ومن ثم خفض سمات الكمالية العصابية اللاسوية التي تعوقهم عن الاندماج وعن التخطيط لإشباع حاجاتهم بطريقة عملية، وتنمية قدرتهم وفاعليتهم في مواجهة المشكلات والضغوط الأكاديمية وبالتالي تنمو لديهم فاعلية الذات الأكاديمية وذلك من خلال تدريبهن علي إصدار أحكام تقييمية لسلوكهم، وبناء خططاً لتغيير السلوك وإشباع الحاجات والرغبات والحاجات النفسية، والاندماج مع الواقع من خلال مفاهيم المسؤولية والدافعية والصواب من أجل الوصول إلي هوية ناجحة.

### الإطار النظري:

أولاً: الكمالية العصابية: Neurotic Perfectionist

بالرجوع لنظريات الشخصية فإن الكمالية هي أحد العوامل الستة عشر للشخصية لكاتل حيث يرى أنهم يتميزون بالدقة والتنظيم الذاتي والانضباط الاجتماعي ويمتلكون العزيمة وقوة الإرادة وكثرة المطالب ، كذلك تقابل الكمالية السوية أقصى درجات يقظة الضمير في نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية، أما الكمالية العصابية في أقرب من عامل العصابية. كذلك تعد النرجسية أحد أشكال الكمالية فالنرجسيون قد يكونوا شبه كماليون وإن لم يصل

## د. بشري إسماعيل أرنوط

الشخص النرجسي للكمال ولفت الانتباه قد يشعر بالخزي والقلق والغضب والذنب وذلك ظناً منه أن سيفقد حب وإعجاب الآخرين إذا لم يكن شخصاً مثالياً ، كذلك تعد الكمالية أحد سمات اضطراب الشخصية الوسواسية.

وتعتبر الثمانينات من القرن العشرين هي بداية الاهتمام بدراسة الكمالية، حيث نظر إليها على أنها مكون ضروري وحيوي لمستوى الطموح والدافع للإنجاز والأداء والإتقان (عبد الصمد، ٢٩٧، ٢٠٠٣).

وأكدت إيجان وآخرون (Egan et al.,2014) أنه لا يوجد تعريف واحد متفق عليه لمفهوم الكمالية ، حيث تم تعريفها من وجهات نظر متعددة . فقد عرفها سكولر (Schuler,1999,4) بأنها هي الأفكار والسلوكيات التي ترتبط بمستويات ومعايير عالية للأداء، والآمال والتوقعات بالنسبة لأدائه، والكمالية قد تكون سوية صحية أو قد تكون عصابية لا سوية تسبب قصور وظيفي للفرد.

ويرى فروست (١٩٩٠) أنه من الصعب التمييز بين الفرد الكمال السوي والكمالي العصابي، وحدد ستة أبعاد للفرد الكمال هي: الإهتمام الزائد بالأخطاء، المستويات العالية التي يضعها الفرد، إدراكه لتوقعات الآباء والأمهات، إدراكه لنقد الآباء والأمهات ، الشك في قدرته علي الأداء لصالح مؤسسته أو جهة عمله، الشك في قدرته على الأداء والتصرف في بعض المشاكل (باطة ، ١٩٩٦) .

وبالتركيز علي الكمالية من الناحية السلبية فهي عبارة عن الميل نحو وضع معايير عالية بشكل مفرط مع وجود أدلة على القصور والاضطراب ، مثال ذلك المرأة التي تناضل لأن تكون أم مثالية وزوجة مثالية وكذلك موظفة مثالية ، فإنها تحاول ذلك علي حساب صحتها الانفعالية والجسمية ( Egan et al.,2014 ) .

والكمالية تؤدي إلي مجموعة واسعة من الاضطرابات مثل اضطرابات القلق، اضطرابات الأكل، الاكتئاب وما هذا إلا غيض من فيض ( Shafran.,2011&Egan;Wade ) . ويفترض عموماً أن الكمالية هو متغير متعدد الأبعاد ، يمكن أن تختلف في شدتها من حيث الزيادة أو النقصان، وتؤكد الأدلة العلمية الحديثة هذه الفكرة (Broman–Fulks;Hill). (Green.,2008 &

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

وأكد ماكيدو، ماركيز وبيريرا (Macedo- Marques& Perrira,2014,12) أنه كان ينظر في البداية للكمالية كمتغير أحادي البعد إلا أن الدراسات الحديث تؤكد علي الطبيعة المتعددة الأبعاد لهذا المصطلح والتي تشير إلي أن الكمالية تشمل الجوانب السلبية والايجابية .

وبعبارة أخرى، الكمالية ليست شيئاً يمكن أن يملكه الأفراد أو لا يملكونه، فهي صفة تمتلكها جميعاً ولكن بدرجات متفاوتة ( Egan et al.,2014 ) .  
كذلك افترض كل من هويت وفليت (١٩٩١) وجود ثلاثة أبعاد للكمالية من وجهة نظر اجتماعية وشخصية هي:

- الكمالية بالتوجه الذاتي حيث يضع الفرد لنفسه مستويات عالية ويحاول تحقيقها .
  - الكمالية بتوجيه الآخرين: يضع الآخرون للفرد مستويات ، ويحاول تحقيقها بدافع منهم.
  - الكمالية المكتسبة إجتماعياً: يكتسبها الفرد من إدراكه للمواقف البيئية المحيطة به.
- ( باظة، ١٩٩٦ )

أسباب الكمالية اللاسوية (العصابية) :

•العوامل الشخصية :

اهتمت معظم الدراسات بفحص دور العوامل الشخصية في نشأة الكمالية وركز معظمها علي دور الوالدين. فقد أوضحت نتائج دراسة (Enns & Clara Cox,2002) أن الوالدية القاسية أي انتقاد الأبناء باستمرار ، والكمالية الوالدية التي تضع معايير أداء عالية جدا للأبناء منبآت دالة احصائياً للكمالية اللاسوية.  
كذلك وجدت دراسة ( Harmatz,2002&Kawamur Forst ) أن القسوة والتسلط الوالدي ارتبطا ايجابياً بالكمالية اللاسوية.

كذلك أثبت عدد قليل من الدراسات (مثل دراسة Vaillancourt,2007 & Miller ) وجود ارتباط بين سوء معاملة الأقران خلال مرحلة الطفولة بالكمالية اللاسوية في مرحلة البلوغ مثل ( استبعاد الفرد من الأنشطة، النوم، نشر الشائعات) تتنبأ بالكمالية بالتوجه الذاتي والكمالية المكتسبة إجتماعية في مرحلة الرشد. بينما لم تجد علاقة مباشرة بين الكمالية والعدوانية (العدوان الجسدي، العدوان اللفظي).

•التعلم:



## د. بشري إسماعيل أرنوط

يفترض سلاو وأوين (Slade & Owen,1998) أن الكمالية تشكلت من خلال الاحتمالية الاجتماعية، حيث تتغير هذه الاحتمالات بمرور الوقت من التركيز على الاحتمالات الايجابية (مثل المكافآت لتلبية معايير أداء عالية) إلي التركيز على الاحتمالات السلبية بدرجة كبيرة (مثل العواقب السلبية المترتبة على الفشل في تحقيق الكمالية او المثالية).على سبيل المثال: شخص ناجح في عمله، قد يكون مدفوعاً في البداية لتحقيق نتائج ايجابية ( مثل الشعور بالنجاح ، أو الحصول على علاوة، أو الترقية)، ولكن بمرور الوقت يصبح قلقاً بشأن أن يقل أدائه عن الآخرين ومن ثم يصبح في المؤخرة.

ويؤكد هذا شفران ومانسال (Shafran & Mansall,2001) على أن الكمالية تكون في البداية لها مدعمة ومعززة، ولكنها سرعان بعد ذلك ما تصبح لها آثار سلبية مثل (التعب، وتأخر الفرد في أداء الأعمال، القلق .

وحيثما يضع الكماليون لأنفسهم معايير خاصة بهم، وينجحون في الوصول إليها فإنهم نتيجة لذلك يزدون من مستوى المعايير (Kobori;Hayakawa & Tanno,2009)

وتؤكد الدراسات التجريبية إلي دور التعلم في اكتساب الكمالية من خلال الاشتراط الإجرائي، الاشتراط الكلاسيكي والنمذجة، مما قد يساعدنا في تفسير العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والكمالية ( Egan et al.,2014 ) .

بالإضافة إلي أن هناك أدلة كثيرة على أن التعلم يلعب دوراً في تطوير المشكلات المرتبطة بالكمالية مثل اضطرابات القلق (Craske;Hermans&Vansteewegen.,2006)

### العوامل الوراثية:

هناك أدلة قليلة جداً عن العلاقة بين العوامل الوراثية والكمالية، على الرغم من أن نتائج بعض البحوث تشير إلي دور الوراثة في ذلك . حيث وجد دراسة توزي وآخرون ( Tozzi et al.,2004 ) علي التوائم دور الوراثة في الكمالية اذ وجدت فروق بين التوائم المتماثلة والمتأخية في أبعاد الكمالية .

كذلك توصلت نتائج دراسة موزر وآخرون ( Moser et al.,2012) أن العوامل الوراثية تؤثر علي العلاقة بين القلق والكمالية العصابية ( تراوح معامل التأثير بين ٠,٤٥ إلي ٠,٦٦).

## == فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية ==

وعلى الرغم من وجود أدلة على وجود العامل الوراثي في الإضطرابات المرتبطة بالكمالية (مثل اضطرابات القلق، اضطرابات الأكل، الاكتئاب) إلا أنه مازالت هناك حاجة إلي المزيد من البحوث لفهم الطريقة التي تتفاعل بها الوراثة مع البيئة لنشأة الكمالية (Egan et al.2014)

ثانياً: فاعلية الذات الأكاديمية Academic self-efficacy

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية محورياً أساسياً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا (Bandura,1986) والتي ترى أن الأفراد الذين لديهم القدرة على ضبط سلوكهم نتيجة ما لديهم من معتقدات ذاتية، حيث يوجد لدى كل فرد نظاماً من المعتقدات الذاتية يمكنهم من التحكم في مشاعرهم وأفكارهم، وتكمن أهميته في أنه يعمل كمحددات دافعية خلف السلوك الإنساني، حيث تحديد الانشطة التي يقوم بها الفرد والتي يتجنبها .

وأشار كيم وبارك (Park&Kim، ٢٠٠٠) فعالية الذات الأكاديمية إحدى جوانب فعالية الذات العامة والتي تشير إلي القدرة التنبؤية بمستوى الأداء الدراسي العام للطلاب.

ويشير هذا المفهوم إلي اعتقاد الفرد في امكاناته الذاتية وثقته في قدراته ومعلوماته، وأنه يملك من المقومات العقلية المعرفية، والانفعالية الدافعية، والحسية العصبية، ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرتضيه، أو يحقق له التوازن، محدداً جهوده وطاقاته في إطار هذا المستوى (الزيات، ٢٠٠١ ، ٣٨٤).

وتشير السيد (٢٠٠١ ، ١٥٨) إلى أن فعالية الذات الاكاديمية تعني مدى اعتقاد الطالب في قدرته علي القيام بالمهام والأنشطة الأكاديمية المتاحة له بنجاح مع الرغبة في السعي المستمر لتحقيق النجاح المرغوب فيه والمثابرة في مواجهة ما يتعرض له من مواقف دراسية صعبة.

كما عرفها سعيدة وسالم (٢٠١٢ ، ٦٩٧) بأنها جملة معارف ومعتقدات الفرد وثقته في امتلاكه للأنماط السلوكية والنفسية الفعالة لمعالجة مواقف التعلم الأكاديمي، وحل المشكلات الأكاديمية، وقدرته علي استخدام هذه الأنماط لإحداث هذه الأنماط لإحداث تغيير في موقف التعلم.

ويؤكد بجاريس ( Pajares,1996) على أن فاعلية الذات الأكاديمية المدركة تلعب دوراً هاماً في التأثير على الأداء الاكاديمي للطلاب حيث تتبلور هذه الفاعلية أو

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

الكفاءة في صورة أفكار ومعتقدات حول الذات فيما يتعلق بمدى كفاءتها حيث تتوسط هذه الأفكار بين ما لديه من معارف ومهارات وبين أدائه الفعلي في المواقف الدراسية. ويعتقد بعض علماء المدرسة المعرفية الاجتماعية إلى ان التحصيل السابق للطالب وما لديه من معارف ومهارات هي منبآت ضعيفة للتحصيل الدراسي المستقبلي، لأن معتقدات الفاعلية والكفاءة لديه تؤثر بشكل اكبر في سلوكه. ويؤكد على أن هذه المعتقدات تؤثر في اختيارات الأفراد وفي مسارات الفعل والأهداف التي يسعون لتحقيقها .

وهذا ما أشار إليه كيفين (Kevin,2003) في دراسته من ان فاعلية الذات أهم وأقوى منبأ ومفسر لسلوكه حيث ارتبطت ايجابياً مع المهارات الاجتماعية، الأداء الرياضي، التطلعات المهنية، مواجهة التوترات والأحداث اليومية، والخيارات المهنية. كذلك أشار بولا (Paula,2010,317) إلي وجود مجموعة متزايدة من الدراسات النفسية تؤكد العلاقة بين معتقدات الطلاب عن فاعليتهم الذاتية الأكاديمية ومظاهر الأداء الأكاديمي، حيث أنه كلما زادت معتقدات الطالب حول كفاءته وفاعليته الأكاديمية أصبح أكثر ثقة في قدرته علي تنظيم وتنفيذ الأنشطة والواجبات الأكاديمية بمهارة وقدرة كبيرة .

وقد ميز الكثير من علماء النفس بين فاعلية الذات المدركة وغيره من المفاهيم النفسية التي قد ترتبط معه مثل تقدير الذات ومفهوم الذات حيث يؤكد بونج وسكالفيك (Bong & Skaalvik,2003) أن فاعلية الذات تتضمن مكونات معرفية في الغالب في حين أن مفهوم الذات يتضمن مكونات وجدانية أيضاً، كذلك ميز أبو علام (٢٠٠٤) بينهما من حيث أن مفهوم الذات يسود عدداً كبيراً من الأنشطة ، أما الكفاءة أو الفاعلية الذاتية فهي أكثر خصوصية إذ ترتبط بمجالات متعددة.

وأكد أبو هاشم (١٩٩٤، ٥٨) علي أن فاعلية الذات تعبر عن توقع الفرد لقدرته على أداء مهمة محددة وتعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها، وأنها وحدها لا تحدد السلوك على نحو كاف ، بل لابد من توافر الاستطاعة الفسيولوجية أو العقلية .

أما الزيات (٢٠٠١ ، ٣٩٠) فقد أشار إلى أنها مجموعة متميزة من المعتقدات أو الإدراكات المترابطة أو المتداخلة لنتائج مجموعة من الوظائف المتعلقة بالضبط الذاتي لعمليات التفكير، الدافعية، الحالات الانفعالية والفسيولوجية، وهي قابلة عامة أو معممة تقوم على ما يعتقد الفرد أنه يمتلكه أو يمكنه عمله لا ما يملكه أو يقوم به بالفعل، تحت مختلف

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

الظروف أو السياقات، كما أنها ذات طبيعة متعددة الأبعاد من حيث المجال تشمل (البعد العام، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي)، ومن حيث الدرجة تختلف باختلاف (المستوى، درجة العمومية، القوة أو الشدة) .

وأكد باندورا (Bandura, 1993) أن هناك أربعة مصادر رئيسة لاعتقادات أو ادراكات الفرد للكفاءة الذاتية هي: الخبرات النشطة السائدة ذات الدلالة في حياة الفرد، الخبرات والتجارب التي تقوم علي انجاز فعلي حقيقي عبر مدى واسع من الأنشطة والمهام، الإقناع اللفظي المرتبط بأنماط من التأثيرات الاجتماعية ، وكذلك البنية الفسيولوجية والانفعالية للفرد . كذلك أشار باندورا (Bandura, 1994) إلي أن ارتفاع فعالية الذات تزيد من جهود الفرد لفترات طويلة ويدفع غلى المشاركة في أي نشاط، وان الطلاب مرتفعي فعالية الذات يركزون جهودهم على ما يجب القيام به لإنجاز المهام بنجاح، وأن الطلاب ذوي فعالية الذات المنخفضة يركزون على العيوب الشخصية، وعادة ما يتجنبون المهام الصعبة خوفاً من الفشل، مما يؤدي إلي التوقف عن بذل المزيد من الجهود لتقليل النجاح في المهمة (عيسى وآخرون ، ٢٠١١ ، ٢٤٩) .

وهذا ما أشار إليه أيضاً أبو حسونة (١٩٩٩) من أن الكفاءة الذاتية تعمل بمثابة مرايا معرفية لمدى قدرة الفرد على التحكم في أفعاله الشخصية ،وأعماله بطريقة أكثر فاعلية، وأكثر قدرة علي مواجهة التحديات البيئية، واتخاذ القرارات ووضع أهداف ذات مستوى متميز . ويعد مفهوم فاعلية الذات المدركة من مفاهيم علم النفس الحديثة حيث أشار إليه باندورا Bandura في نظريته التعلم الاجتماعي المعرفي، وقد ميز الباحثون بين أنواع مختلفة من فعالية الذات العامة منها والخاصة، فقد درسوا فاعلية الذات في مجال الرياضيات أو العلوم أو المهارات الجسدية أو في مجال المهن المختلفة.

وقد ركزت الدراسات والبحوث التي تناولت الكفاءة أو الفاعلية الذاتية في المجالات الأكاديمية على مجالين رئيسيين: الأول استهدف استكشاف العلاقة بين معتقدات الكفاءة الذاتية والاختيارات الأكاديمية والمهنية الأساسية حيث اشارت النتائج إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة تمثل منبئاً جيداً للاختيارات الاكاديمية والمهنية للطلاب في المراحل الدراسية المختلفة، أما المجال الثاني بحث العلاقات القائمة بين الكفاءة أو الفعالية الذاتية المدركة

## د. بشرى إسماعيل أنروط

والعديد من الابنية النفسية والدافعية الأكاديمية أو دافعية الانجاز والتحصيل أو الانجاز الأكاديمي ( الزيات ، ٢٠٠١ ) .

## == فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية ==

وتؤثر الكفاءة الذاتية المدركة في ثلاثة مستويات من السلوك هي:  
● اختيار الموقف أو المواقف التي تكون ضمن إمكانات حرية الفرد في الاختيار والتي ستطيع السيطرة على مشكلاتها .

● الجهد الذاتي الذي يبذله الفرد وتحدد بشدة المساعي والمثابرة المبذولة عند حل المشكلة.  
● المثابرة في السعي للتغلب علي الموقف من خلال شعور الفرد بدرجة عالية من الكفاءة الذاتية المدركة مما يعطي المزيد من الثقة والقدرة على النجاح بغض النظر عن الصعوبات التي ستواجهه، في حين أن التقدير المنخفض للكفاءة الذاتية المدركة يدفع الفرد إلي بذل القليل من الجهد والمثابرة وهذا بدوره يؤدي إلى الاضطراب ثم الفشل (توق وعدهس، ٢٠٠٣).

ثالثاً: الإرشاد القائم علي نظرية العلاج الواقعي (Reality Therapy (RT  
تعد نظرية الإرشاد الواقعي من أكثر النظريات فاعلية في الإرشاد النفسي وفي مجالات الحياة المختلفة وذلك لتميز هذه النظرية بالبساطة وسهولة تطبيقها، كما أنها تستند إلي مجموعة من المفاهيم والقواعد العلمية، وكذلك ترتبط بالجوانب الملموسة في الحياة اليومية حيث ترى أن كل فرد له حاجات أساسية فسيولوجية وسيكولوجية يجب اشباعها لأن عدم إشباعها باختياره أو اشباعها باختيار خاطئ ينتج عنها المشكلات النفسية والاضطرابات الإنفعالية (الشناوي، ١٩٩٤، ٢٣١) .

ويتميز الإرشاد حسب نظرية العلاج الواقعي بالبساطة بما يمكن أن يستفيد منه غير المتخصصين، حيث يمكن ان يتدرب عليه الفرد ويطبقه علي نفسه اعتماداً علي خطة للتنظيم أو الدعم الذاتي (Acevedo,1994).

كما أضاف الشناوي (١٩٩٤) أن نظرية العلاج الواقعي تتميز بالبساطة وسهولة تطبيقها بواسطة المرشدين، كما أنها تستند الى مجموعة بسيطة من القواعد الملموسة في الحياة اليومية، كما تعتبر أكثر النظريات فاعلية في الجانب الوقائي للصحة النفسية.

وعرف كورسيني و ويدنج ( Wedding,1995,293&Corisini) الإرشاد الواقعي بأنه طريقة للإرشاد والعلاج النفسي تؤكد علي تنمية قدرة الأفراد علي التحكم في مشكلاتهم النفسية والسلوكية، كما تساعدهم علي خفض متطلباتهم وحاجاتهم وتقييم سلوكهم والتخطيط لإشباع حاجاتهم بطريقة عملية واقعية .

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

أما بريكل (Brickel,2007,6) عرفه بأنه طريقة معرفية وسلوكية تساعد الفرد علي نمو قوته السيكولوجية لمواجهة الضغوط الحياتية ومشاحناتها اليومية ، والتحكم في سلوكياتهم وحياتهم ولذلك فإن هذا الارشاد يركز علي هنا والآن وعلي الحياة الحالية الواقعية وذلك من أجل تمكين الفرد المسترشدين من تحمل المسؤولية وعدم تقبل فكرة أنهم ضحايا للماضي أو للآخرين . وجوهر الإرشاد الواقعي هو اختيار السلوك الأكثر فاعلية القادر علي إشباع الحاجات اليومية والمستقبلية بغض النظر عما حدث في الماضي.

وأشار هوات (Howatt,2001) إلي أن الإرشاد الواقعي الذي أسسه الطبيب الأمريكي وليام جلاسر William Glasser من الاتجاهات الحديثة في الإرشاد النفسي تقوم علي نظرية الأختيار ( CT/RT ) وهو تيار أساسي في الإرشاد النفسي .

حيث أكد جلاسر علي قدرة الأفراد علي اتخاذ قراراتهم لأنهم عقلانيون قادرون علي حل مشاكلهم ، وهم بالتالي مسئولون عن تصرفاتهم وعن كل سلوكياتهم (الزيود ، ١٩٩٨) . وتعتبر عملية الإرشاد الواقعي عملية تعلم يتم من خلالها التأكيد علي الحوار العقلي المنطقي بين العميل والمرشد، ولذلك يتعين علي المرشدين الواقعيين أن يكونوا نشطين من الناحية اللفظية وان يطرحوا العديد من الاسئلة عن الوضع الحياتي الراهن للعميل ويستخدمون الاسئلة لمساعدة المسترشد علي أن يكون علي وعي وإدراك بسلوكه وأن يصدر أحكاماً قيمية، وأن يخطط من أجل التغيير .

وأكثر مجالات استخدام العلاج الواقعي هو المدرسة، حيث يمكن للمرشد النفسي الواقعي أن يستخدم هذا النوع من العلاج في معالجة مشكلات الطلاب سواء كانت مشكلات سلوكية أو مشكلات مدرسية، ويمكن استخدامه علي اساس فردي أو علي أساس جمعي(في الإرشاد الجمعي) (سليمان، ١٩٩٧ ، ٦٠٥ - ٦٠٦).

وقد ذكر الرشدي (٢٠٠٨ ، ٢٥ - ٢٩) خمس مسلمات يقوم عليها العلاج الواقعي،

هي:

- السلوك يأتي من داخل الفرد لتلبية احتياجاته .
- الإنسان هو الذي يختار سلوكه وسيطر عليه فهو ريان السفينة يتحكم فيها ويوجهها الوجهة التي يريدتها، فالفرد يختار أن يولد في نفسه مشاعر ايجابية مثلما يمكنه توليد مشاعر سلبية.

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

- ليس هناك مرض نفسي، هناك اختيار سلوكي غير سليم في التعامل مع الضغوط الناتجة عن المشكلات التي تواجهه، ويدخل في هذا الإطار كل السلوكيات التي تتنافى مع معايير المسؤولية والواقعية والصواب وبالتالي العجز عن إشباع حاجاتهم بطريقة واقعية فسلوكاً غير واقعي وغير مسؤول في محاولة فاشلة لتحقيق هذا الإشباع ، فأصبحوا يعنون من سوء التكيف.
- مكونات السلوك ذات طبيعية مترابطة ومتفاعلة فالإنسان الكلي يتكون من أفعال ، مشاعر ، التفكير ، والعمليات الفسيولوجية وهذه المكونات مترابطة وتؤثر في بعضها البعض إيجاباً أو سلباً وبإمكان الفرد أن يجعلها ذات طبيعة إيجابية أو بناءة وذلك في سياق سلوكه.
- السلوك يرتبط بمجموعة الصور في العقل لجميع الحاجات والرغبات ولما يريده الفرد .  
وعرض جلاسر مبادئ الإرشاد الواقعي والترتيب الذي عرض به هذه المبادئ يوضح الطريقة الإرشادية الذي يتعين علي المرشد الواقعي أن يتبعها ، وهذه المبادئ هي :
- الاندماج (المشاركة الكاملة للعميل) Involvement: إنه الخطوة الأولى لعملية الإرشاد وتتمثل في نجاح المرشد في أن يندمج مع المسترشد في علاقة صداقة قائمة علي الثقة والاهتمام. وهذه العلاقة مطلوبة ليس فقط لأنها ضرورية لنجاح إجراءات الإرشاد التالية، وإنما أيضاً لأنها تحقق صدى طيباً لدى المسترشد (الرشيدي، ٢٠٠٨ ، ٥٦).
- وأكدت سري (٢٠٠٠ ، ١٨٢) علي أن الاندماج يقوم علي الفهم الواعي والتعامل بمسؤولية مع المريض، ويجب أن نتقبل المريض بما هو عليه من مميزات وعيوب وبمشاعره الإيجابية والسلبية أي قبول المريض بواقعه الحالي .
- فالأفراد في العلاج الواقعي يقيمون أفعالهم وفق نظرية الاختيار Choice Theory وذلك من خلال اختيارهم لسلوكيات بديلة فعالة لتكوين علاقات مشبعة سليمة مع الآخرين (Dyson,2003,6-8) .
- وقد أكد فال وآخرون (Fall et al.,2004,229) علي أن المرشدين والمعالجون في العلاج الواقعي يرون أن السلوك غير المتوافق يمكن تغييره والمضطربين سلوكياً ونفسياً يمكن أن يصبحوا أسوياء إذا حاولوا الاندماج مع غيرهم وتصرفوا بمسؤولية وصواب لإشباع حاجاتهم المختلفة .



## د. بشرى إسماعيل أرنوط

•الدافعية Motivation: العلاج الواقعي يرى أن لدى الأفراد حاجة أساسية فهم أفراد لهم أهميتهم واستقلاليتهم وفرديتهم، وقد أطلق جلاسر علي هذه الحاجة الاساسية مفهوم (الهوية) والتي تعتبر مثل أي حاجة فسيولوجية كالطعام والماء والهواء، وهي الحاجة أو المطلب الوحيد لكل البشر، وقد ميز جلاسر بين نوعين من الهويات (هوية النجاح وهوية الفشل)، وتشير هوية النجاح الي أن الفرد يرى نفسه علي أنه شخص ماهر وله أهمية في الحياة وقادر علي التأثير علي بيئته والثقة والسيطرة علي حياته والتفكير لمقابلة حاجاته، وقادر علي العطاء والحب، وإشباع حاجاته بدون أذية الآخرين وهو أساس العلاج الواقعي. أما هوية الفشل فهي تلك الهوية التي يكونها الشخص الذي لم يكون علاقات وثيقة مع الآخرين والذي لا يتصرف بمسئولية والذي يشعر بالقنوط واليأس وعدم الأهمية (الشناوي، ١٩٩٤، ٢١٩).

•رفض أعدار وتبريرات المسترشد حيث يقدم المسترشد أسباباً معينة لسلوكه غير المسئول، ويقوم العلاج الواقعي علي رفض أي أسباب للسلوك غير المسئول، وفي أثناء تنفيذ خطة العلاج أو الإرشاد فإن بعض المسترشدين يقدمون أعداراً معينة لعدم التزامهم بخطة العلاج وهذه الأعدار تتدرج تحت ثلاثة تقسيمات : أعدار معقولة، وأعدار متكررة، وأعدار عبثية غير معقولة، ومثل هذه الأعدار لا يناقشها المرشد مع المسترشد، وذلك لأن هذا العلاج يؤكد للمسترشد أنك قوي ومسئول عن سلوكك وتستطيع أن تتحكم في سلوكياتك وتغير حياتك للأفضل ( الرشيدى ، ٢٠٠٨ ، ٥٨ - ٥٩ ) .

•المسؤولية: Responsibility حيث يرى جلاسر ان المسئولية الشخصية هي قدرة الفرد علي إشباع حاجاته الشخصية علي نحو لا يجرم الآخرين من إشباع حاجاتهم، وتعتبر المسئولية ركناً ومفهوم أساسي في العلاج الواقعي. ولذلك يؤكد أنصار العلاج الواقعي علي أهمية أن يبتعد الإنسان عن النقد الشديد تجاه الذات أو تجاه الآخرين ، لأن ذلك يساهم في الهروب من الواقع والتقليل من إمكانياته وقدراته وعدم الوصول غلي تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته لأن البحث عن الأخطاء وتضخيمها يؤدي إلي الفشل (سليمان، ١٩٩٧، الرشيدى، ٢٠٠٨).

•الواقع Reality: فقبول المسئولية يتطلب من الأفراد أن يواجهوا الواقع ويتقبلوه ، وهذا يتطلب منهم ان يدركوا العالم الواقعي وأن يفهموا أن حاجاتهم يجب إشباعها في إطار القيود التي يفرضها هذا العالم اليوم ، ويكون الاهتمام الرئيسي بالسلوك الحاضر باعتباره جزءاً من الواقع

## == فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية ==

لأنه واحد من الحقائق المشاهدة والصلبة في العالم الواقعي (بشرى ، ٢٠٠٧ ، عبد العزيز ، ٢٠٠١) .

•الصواب والخطأ Right/ Wrong مبدأ معياري أخلاقي يحدد السلوك السوي وغير السوي، ويهدف غلي تحقيق حياة اجتماعية ناجحة بعيداً عن الإضطراب والفشل (زهران، ١٩٩٧، ٣٧٥).

•التخطيط للسلوك المسئول وهذه الخطوة تأتي بعدما يشعر العميل بان سلوكه لا يفي بحاجاته ويساعده المعالج علي وضع وتطوير خطة واقعية تشبع حاجاته وتكون بسيطة وواقعية ويمكن تحقيقها وتعتمد علي جهد العميل وأن تكون شيء يفعله كل يوم وأن تكون خطواتها لينة ومرنة لضمان تحقيق احتمال عالي للعلاج (سري، ٢٠٠٠ ، ١٨٢).

•التركيز علي الحاضر : إن المرشد في العلاج بالواقع يتعامل علي أساس أن الماضي تم تثبيته فعلاً ولا يمكن تغييره لذا يركز علي الحاضر الذي ينظر إليه علي أنه جزء من الواقع فمحاولات فهم الماضي تبعدنا عن الواقع الذي هو لب وجوهر العلاج الواقعي (سليمان، ١٩٩٦، ٧٢) .

فنظرية العلاج الواقعي ترفض البحث في اللاشعور عن الأسباب والخبرات الماضية للمسترشد وترى أن معرفة المسترشد بالخبرات الماضية وبأسباب سلوكه غير السوي لن تفيد في شيء (الرشيدي ، ٢٠٠٨ ، ٦٩) .

•استبعاد العقاب : إن استبعاد العقاب كنتيجة لفشل العميل أمر لا يقل أهمية عن رفض أعذار العميل لعدم تحمل المسؤولية ، فالعبارات الناقدة والتهكم وحتى الصمت الاستراتيجي كلها تخدم كوسيلة عقاب رغم أن قصد المرشد قد يكون حفز العميل . لأن التعليقات العقابية كثيراً ما تعزز هوية الفشل وعلاوة علي ذلك فإن العقاب قد يلحق الأضرار بالعلاقة العلاجية حيث ينظر إلى العقاب في العلاج الواقعي علي أنه إضعاف للاندماج مع العميل . وتعزيز لهوية الفشل ( سليمان ، ١٩٩٧ ، ٦٠٤ )

عملية الإرشاد الواقعي : أكد الشناوي (١٩٩٤) علي أن الإرشاد القائم على نظرية العلاج بالواقع عملية تعليمية تركز على وجود حوار منطقي بين المسترشدين والمرشد . ومن هنا فإن المرشد يكون نشيطاً من الناحية الكلامية ويسأل العديد من الأسئلة حول الموقف الراهن لحياة

## د. بشرى إسماعيل أنروط

المسترشد ويساعد توجيه الاسئلة على ان يصبح المسترشد واعياً بسلوكه وأن يصدر أحكاماً  
تقويمية وأن يبني خططا للتغيير .

وهناك قواعد تساعد المرشد على الاندماج مع المسترشد هي: العلاقة الشخصية (الاندماج  
الشخصي) ، التركيز على السلوك بدلا من المشاعر، التركيز على، الحاضر، الحكم على  
السلوك، التخطيط، الالتزام، لا أعذار، استبعاد العقوبة.

الدراسات السابقة في موضوع البحث الحالي:

بعد إطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث السابقة حول موضوع البحث، فقد وجدت  
ندرة في الدراسات التي تناولت الكمالية العصابية وكذلك التي تناولت فاعلية الذات الاكاديمية  
لدى طلبة الجامعة وبخاصة لدى طلبة الدراسات العليا هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى  
وجدت ندرة شديدة في الدراسات التي تناولت فاعلية برامج إرشادية سواء في خفض الكمالية  
العصابية أو في زيادة فاعلية الذات الأكاديمية. ويمكن عرض الدراسات السابقة في موضوع  
البحث الحالي في ضوء المحاور التالية :

المحور الأول: أولاً دراسات فحصت الكمالية لدى طلاب الجامعة:

أجرى سادلر وساكس (Sacks,1993 & saddler) بحث بهدف الكشف عن العلاقة  
بين التلكؤ الاكاديمي والكمالية احادية البعد بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة، باستخدام المنهج  
الارتباطي الوصفي، تم تطبيق البحث على (١٥٠) طالبا من طلاب الجامعة وطلاب  
الدراسات العليا، واستخدم مقياس الكمالية أحادية البعد، ومقياس التلكؤ الاكاديمي، ومقياس  
الاكتئاب، أظهرت النتائج ان الكمالية احادية البعد المكونة من بعد الذات الاجتماعية ترتبط  
بالتلكؤ الاكاديمي، على الرغم من ان كلا من الكمالية والتلكؤ الأكاديمي لهما إسهام كبير في  
اكتساب الاكتئاب لدى هؤلاء الطلاب.

هدفت دراسة كينيث (Kenneth,1998) إلي الكشف عن العلاقة بين الكمالية و تقدير  
الذات وذلك عينة مكونة من (٥٦٨) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة بلغ متوسط أعمارهم  
(٢٥,٣) سنة ، وأوضحت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية السوية  
وتقدير الذات الإيجابي، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الكمالية العصابية وتقدير الذات  
المنخفض .

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواعي في خفض الكمالية العصابية =====

في حين حاولت دراسة هارت وآخرون (Hart et al.,1998) الكشف عن العلاقة بين درجة الكمالية على مقياس بيرنز (١٩٨٠) ودرجاتها على مقياس هيويت وفليت (Hewitt & Flett) مع درجات فاعلية الذات العامة. وأوضحت نتائج الدراسة أن درجات الكمالية على مقياس الكمالية متعدد الأبعاد ودرجات الكمالية على مقياس بيرنز لم ترتبط بشكل دال احصائياً بدرجات فاعلية الذات العامة، بينما أوضحت التحليلات الاحصائية أن هناك ثلاثة أبعاد للكمالية على مقياس الكمالية متعدد الأبعاد ترتبط بفاعلية الذات العامة . كما وجدت أن الكمالية بتوجيه الذات، والكمالية بتوجيه الآخرين ارتبطت سلبياً وبشكل دال احصائياً مع فاعلية الذات العامة، في حين ارتبطت الكمالية المكتسبة من المجتمع ايجابياً مع فاعلية الذات العامة.

كما هدفت دراسة باظة (١٩٩٩) الي محاولة الكشف عن العلاقة بين خصائص التفكير الكمالي والنموذج السلوكي للنمط ( أ ) وذلك على عينة من طلاب كلية التربية العاديين والمتفوقين عقلياً، وتم تطبيق اختبار الأنماط السلوكية، واختبار النموذج السلوكي ( أ ) ، واختبار التفكير الكمالي، واختبار الشخصية الاسقاطي الجمعي ، والمقابلات الاكلينيكية على مجموعتين تكونت احدهما من (٥٥) طالباً من طلاب الفرقة الثالثة، و(٥٥) طالباً من الفرقة الرابعة من الطلاب الأوائل في كل الشعب العلمية بالكلية بحيث لا يقل تقدير أي طالب عن جيد جداً، وتكونت المجموعة الثانية من (١٠١) طالباً من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلي أن الطلاب المتفوقين دراسياً من الجنسين يتسمون بخصائص التفكير الكمالي وكذلك العاديين ولكن يوجد فرق دال احصائياً لصالح المتفوقين دراسياً من الجنسين، كذلك أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق دالة احصائياً في كل من خصائص التفكير الكمالي والنموذج السلوكي النمط ( أ ) بين الذكور والإناث المتفوقين دراسياً .

كذلك هدفت دراسة شكير (Shcher,2001) الكشف عن العلاقة بين الكمالية السلبية والايجابية والاكنتاب وفعالية الذات لدى طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً، وذلك علي عينة مكونة من (٢٢٥) طالب جامعي موهوب طبق عليهم مقياس الكمالية متعدد الأبعاد، ومقياس الاكنتاب، ومقياس فعالية الذات، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الكمالية العصابية والاكنتاب، بينما وجدت علاقة ارتباطية موجب دالة احصائياً بين الكمالية العصابية وفعالية الذات المنخفضة .

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

كذلك حاولت دراسة رايس وآخرون (Rice et al.,2007) الكشف عن العلاقة بين عوامل الشخصية الخمس الكبرى والكمالية، وذلك على عينة من طلاب الجامعة، طبق عليهم مقياس الكمالية ومقياس العوامل الخمسة للشخصية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الاكتئاب، وقد أوضحت نتائج التحليل الإحصائي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض أبعاد الكمالية وبعض العوامل الخمسة للشخصية، كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكمالية وتقدير الذات بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الكمالية والاكتئاب.

وحاولت دراسة الموسى (٢٠٠٧) معرفة العلاقة بين الكمالية وأبعاد التنشئة الوالدية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٩١) مقسمين على مجموعتين (٥٠٨) طالب، (٥٨٣) طالبة، من جامعة الملك سعود بالرياض، وقد أخذوا من تخصصات مختلفة، ومستويات مختلفة. وشملت أدوات الدراسة كل من قائمة الكمالية، ومقياس القبول الرفض الوالدي، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الكمالية السوية وبعد التحكم الممارس من الأم، ووجود فروق بين الطلاب الكماليين الأسوياء والطلاب الكماليين العصابيين في بعض أساليب التنشئة الوالدية وكذلك وجود فروق دالة بين الطالبات الكماليات الأسوياء والطالبات الكماليات العصابيات في أساليب التنشئة الوالدية، كما وجدت تأثير دال إحصائياً لأبعاد التنشئة الوالدية الممارسة من الأب والأم على الكمالية فيما عدا بعد العدوانية - العدا الممارس من الأب.

كما كشفت دراسة رافن (Ravin.2008) عن وجود علاقة بين الكمالية التكيفية ووجهة الضبط الداخلي، والكمالية اللاتكيفية ووجهة الضبط الخارجي وذلك على عينة مكونة من (٢٦٢) من طلاب الجامعة والخريجين الذين تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ٦٦) عام طبق عليهم مقياس الكمالية متعدد الأبعاد، ومقياس وجهة الضبط.

كذلك كشفت دراسة نيبون (Nepon,2010) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الكمالية وكل من القلق والاكتئاب وذلك على عينة مكونة من (١٥٥) من طلبة الجامعة وذلك بعد تطبيق مقياس الكمالية متعدد الأبعاد ومقياس الذات للكمالية ومقياس الاكتئاب ومقياس القلق الاجتماعي.

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواعي في خفض الكمالية العصابية =====

كما حاولت دراسة مصطفى وأحمد (٢٠١١) التنبؤ بالكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لديه. وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالب بالفرقة الأولى من طلاب كلية الطب جامعة بني سويف، طبق عليهم مقياس تقدير الذات، ومقياس سلوك النمط (أ)، ومقياس الكمالية العصابية، ومقياس الأساليب الوالدية كما يدركها الأبناء. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب دال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) حيث بلغت قيمة  $r = ٠,٦١٣$  ، كذلك كشفت النتائج عن أنه يمكن التنبؤ بالكمالية العصابية من اساليب المعاملة الوالدية (القسوة من الأب، الحماية الزائدة من الأم)، ومن متغير نمط السلوك (أ) ، ومن تقدير الذات المنخفض .

المحور الثاني: دراسات فحصت فاعلية الذات الاكاديمية لطلبة الجامعة

هدفت دراسة بجريس (Pajares,1995) إلي الكشف عن مدى اسهام نظرية فعالية الذات لباندورا في تنظيم الذات والدافعية والضغط في المواقف الأكاديمية وذلك على عينة من طلاب الجامعة ، وأوضحت نتائج التحليل الاحصائي عن وجود علاقة ارتباطية بين فعالية الذات والأداء الأكاديمي ، كما اوضحت أن فعالية الذات الأكاديمية تعد مؤشراً قوياً للتغلب علي الصعوبات الأكاديمية وبالقدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية .

كذلك هدفت دراسة يلا- برناب وآخرون ( Yela-Bernabe et al.,1996 ) إلي الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات وتوقعات القدرة على التحكم والضغط وضعف النشاط والشعور بالإحباط والفشل في مواقف حل المشكلة، وذلك علي عينة مكونة من (١٣٢) طالبا من طلاب جامعة أسبانيا من الذكور والإناث، طبق عليهم مقياس فعالية الذات وتوقعات التحكم والضغط واستمارة بيانات ديموجرافية، وكذلك استعانت الدراسة بالمقابلة، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن الطلاب ذوي فعالية الذات المرتفعة من حيث توقع النجاح وإدراك القدرة على التحكم كانوا أقل إدراكاً بالضغط وشعوراً بالإحباط وأكثر قدرة على حل المشكلات وأعلى في مستوى الدافعية .

كذلك هدفت دراسة حمدي وداوود (Hamdi &Dawoud,2004) الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات المدركة بالاكنتاب والتوتر وذلك على عينة مكونة من (٤١٤) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة الأردنية، طبق عليهم مقياس فعالية الذات، وقائمة بيك للاكتئاب، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس التوتر، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن الطلاب ذوي

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

المستوى المنخفض في التوتر والاكنتئاب كانوا أعلى في مستوى فعالية الذات المدركة ، بالإضافة على أن الذكور لديهم مستوى فعالية ذات مرتفع أعلى من الإناث .

كذلك كشفت دراسة شن (Chan,2002) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الضغوط النفسية وفعالية الذات وذلك على عينة تكونت من (٨٣) طالباً من الطلاب المتوقع تخرجهم من كليات التربية بالصين ، وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية، ومقياس فعالية الذات المدركة، وقائمة اعراض المشكلات الجسمية.

كذلك حاولت دراسة الصانع (٢٠٠٤) الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومستوى التفكير التجريدي والمهارات الاجتماعية والفاعلية الذاتية وذلك على عينة قوامها (١٠٧٧) طالب وطالبة جامعية ممن تراوحت اعمارهم بين (١٨ - ٢٤) عام، طبقت عليهم الباحثة مقياس الأفكار اللاعقلانية، المهارات الاجتماعية، الفاعلية الذاتية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين متغير الأفكار اللاعقلانية والمهارات الاجتماعية، وكذلك علاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والفاعلية الذاتية.

كذلك هدفت دراسة كارديماس وكالنتزي (Karademas & Kalantzi,2004) الكشف عن العلاقة بين الضغوط وفاعلية الذات وذلك على عينة تكونت من (٢٩١) من طلاب جامعة اثينا باليونان، طبق عليهم مقياس الصحة النفسية، ومقياس مظاهر الضغوط النفسية، ومقياس توقعات فعالية الذات، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط والمشقة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن فعالية الذات تلعب دوراً هاماً في مواجهة الضغوط، وكذلك إمكانية التنبؤ بمظاهر الصحة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط من توقعات فعالية الذات.

كذلك سعت دراسة كارتر (Carter,2004) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الفاعلية الذاتية ومركز الضبط وتقدير الذات في الأداء الأكاديمي علي عينة مكونة من (١٢٥) طالباً جامعياً، طبق عليهم مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس مركز الضبط ومقياس تقدير الذات مع استمارة بيانات ديموجرافية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ذوي مصدر الضبط الداخلي كان أدائهم الأكاديمي أعلى نسبياً من منخفضي فاعلية الذات ولكن الفروق لم ترق لمستوى الدلالة الإحصائية.

في حين هدفت دراسة ياو (Yao,2005) الكشف عن العلاقة بين الكمالية وفاعلية الذات الاكاديمية وذلك على عينة مكونة من (٣١٦) طالب جامعي طبق عليهم مقياس

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواعي في خفض الكمالية العصابية =====

الكمالية متعدد الابعاد ومقياس فاعلية الذات الاكاديمية ووضحت نتائج الدراسة من ذوي الكمالية العصابية أقل في فاعلية الذات الاكاديمية وصعوبة في أداء المهام والواجبات وحاولت دراسة كين وآخرون (Cain et al,2008) التعرف العلاقة بين الكمالية وفاعلية الذات وذلك علي عينة مكونة من ( ٤٠٦ ) من طالبات الجامعة طبق عليهم مقياس الكمالية ومقياس فاعلية الذات ووضحت نتائج الدراسة ان الكمالية البيئشخصية المرتفعة ترتبط بمستوى منخفض من فاعلية الذات.

كذلك هدفت دراسة الزق (٢٠٠٩) إلي معرفة مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية، والفروق في هذا المستوى تبعاً لمتغيرات الكلية والجنس والمستوى الدراسي، والتفاعل بينها، تألفت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس، ونصفهم من الكليات العلمية، ونصفهم من الكليات الإنسانية، موزعين بالتساوي علي السنوات الأولى حتى الرابعة، وقد طبق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة الاردنية متوسط، كما أشارت على وجود فروق وفقاً للمستوى الدراسي حيث ترتفع فعالية الذات المدركة لتكون في أعلى مستوياتها في السنة الرابعة، كما أن هناك تفاعلاً بين الجنس والمستوى الدراسي وكذلك بين المستوى الدراسي والكلية .

كذلك هدفت دراسة عمر (٢٠١٢) إلي محاولة التعرف على الدور الذي تلعبه كفاءة الذات العامة المدركة في تعديل درجة العلاقة بين ضغوط الحياة المدركة واساليب مسايرة الضغوط، ومعرفة ما اذا كان مستوى دلالة الارتباط بين ضغوط الحياة المدركة واساليب الضغوط يختلف باختلاف طبيعة الضغوط (دراسية - صحية - انفعالية - اجتماعية - مهنية) وكذلك معرفة الدور الذي يلعبه كل من متغيري الجنس (ذكور / أناث) والعمر الزمني (٢٢ - ٣٠) ، (٣١ - ٤٥) والتفاعل بينهما على اساليب مسايرة الضغوط، وذلك على عينة مكونة من ( ١٦٣ ) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة طنطا تراوحت أعمارهم بين (٢٢ - ٤٥) عام، طبق عليهم مقياس الضغوط الدراسية، ومقياس أساليب مسايرة الضغوط، ومقياس الكفاءة الذاتية العامة، أشارت نتائج الدراسة إلى ان كفاءة الذات العامة تلعب دوراً وسيطاً وأساسياً في تعديل درجة العلاقة بين ضغوط الحياة المدركة واساليب مسايرة هذه الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا ولذلك أوصى بضرورة



## د. بشرى إسماعيل أرنوط

أن يهتم المعنيون بالصحة النفسية والتوجيه والإرشاد والعلاج النفسي والتربوي والمهني بضرورة تنمية الذات وتحسين كفاءة الذات العامة للتغلب على ضغوط الحياة الدراسية والصحية والاقتصادية والأسرية والمهنية وكذلك في مكافحة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الفئات المختلفة من الأفراد.

أما دراسة يعقوب (٢٠١٢) فقد هدفت إلي الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد فرع بيشة (المملكة العربية السعودية)، واستخدم الباحث في هذه الدراسة مقياسي الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الانجاز، وتم تطبيقهما على عينة مكونة من (١١٥) طالباً من طلاب الكليات الأتفة الذكر للعام الدراسي (١٤٣٠ - ١٤٣١ هـ). وأظهرت نتائج الدراسة أن غالبية أفراد العينة جاءوا في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة المتوسطة ، وأن متغير دافعية الانجاز ومتغير التحصيل الأكاديمي قد فسرا من التباين في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ما نسبته (٠,٦٧٩) ، وأن متغير التحصيل الأكاديمي كان أكثر المتغيرات قدرة علي التنبؤ في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة إذ بلغ تباينه المفسر (٠,٦٠٣) .

كما حاولت دراسة كابري وآخرون (Capri et al.,2012) الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرضا عن الحياة والاحتراق النفسي لدى طلاب الجامعة، وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين فاعلية الذات المدركة والرضا عن الحياة ، كذلك وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين فاعلية الذات المدركة والاحتراق النفسي .

أما دراسة عوض ومحمد (٢٠١٣) فقد حاولت الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمسئولية الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، وكذلك للتعرف على الفروق بين الطلاب في الكفاءة الذاتية والمسئولية الاجتماعية وفقاً لمتغيرات الفرقة الدراسية والتخصص والنوع، وشملت عينة الدراسة عينة مكونة من (٤١٠) طالبا وطالبة من الفرق الدراسية الأولى والثانية والثالثة والرابعة، طبق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس المسئولية الاجتماعية وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ودرجاتهم على مقياس المسئولية الذاتية، كذلك وجود فروق دالة احصائياً بين الطلاب في الكفاءة الذاتية

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

ترجع لمتغير الفرقة الدراسية لصالح طلاب الفرقة الرابعة وكذلك فروق في الكفاءة الذاتية ترجع للتخصص وللنوع لصالح الطلاب الذكور.

كما أجرى النور (٢٠١٣) دراسة هدفت الى التعرف على فاعلية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الاكاديمي، باستخدام المنهج الوصفي، على عينة مكونة من (٥٤٧) طالباً وطالبة من الكليات العلمية والأدبية، ومقياس فاعلية الذات ومقياس اكسفورد للسعادة، كشفت وجود علاقة ايجابية بين فاعلية الذات والتحصيل الأكاديمي والسعادة، ووجود فروق في درجات طلبة التخصصات العلمية والأدبية على مقياس فاعلية الذات والسعادة لصالح الطلاب.

وحاولت دراسة لاونجر وآخرون (٢٠١٤) فحص تأثير فاعلية الذات الاكاديمية على سلوك التأجيل أو التسويف الأكاديمي لدى عينة مكونة من (٢٦٤) طالب صيني مغترب يدرسون في ثلاث جامعات بالولايات المتحدة ، ووضحت نتائج الدراسة أن فعالية الذات الأكاديمية لها تأثير دال احصائياً علي سلوك التأجيل والتسويف الأكاديمي يختلف باختلاف الجنس حيث كان هناك ارتباطات دالة بين فاعلية الذات الأكاديمية والتسويف الأكاديمي لدى الإناث أكثر منه لدى الذكور.

المحور الثالث: دراسات تناولت فاعلية بعض الاستراتيجيات الارشادية والعلاجية في خفض الكمالية العصابية لطلبة الجامعة

هدفت دراسة رادو وآخرون ( Radhu,et al.,2012 ) إلي التعرف علي فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الجمعي على شبكة الأنترنت (أونلاين) في خفض الكمالية اللاسوية والاضطرابات المرتبطة بها مثل القلق والاكتئاب والأفكار اللاعقلانية وإدراك الضغوط وذلك علي عينة تكونت من (٤٧) من نوي الكمالية اللاسوية من طلبة الجامعة وطبق عليهم البرنامج العلاجي لمدة ١٢ أسبوع طبقت عليهم أدوات الدراسة، وأوضحت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج العلاجي في خفض الكمالية اللاسوية والقلق والاكتئاب والأفكار التلقائية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

المحور الرابع: دراسات تناولت فاعلية بعض الاستراتيجيات الارشادية والعلاجية في زيادة فاعلية الذات لطلبة الجامعة.

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

هدفت دراسة الزق ( ٢٠١١ ) إلى بحث أثر التدريب على العزو السببي ومستوى التحصيل في رفع مستوى الإحساس بالكفاءة الذاتية الأكاديمية والمواظبة على الدراسة لدى عينة من طلبة السنة الأولى في كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية . تكونت عينة الدراسة من ( ١٢٨ ) طالب من طلبة السنة الأولى في الكلية ، تمثلت الإجراءات في تطوير برنامج للتدريب على العزو السببي في ضوء الأدب النظري والبحثي ، ثم تطبيق هذا البرنامج على مجموعة تجريبية ، ومن ثم مقارنة الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة والمواظبة على الدراسة لدى هذه المجموعة ومجموعة أخرى ضابطة مع اجراء القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين ، ولقد اوضحت نتائج الدراسة إلي وجود اثر للتدريب على العزو في الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة ، والمواظبة على الدراسة .

وتناولت دراسة الديب وخليفة ( ٢٠١٣ ) أثر برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية في الدافعية للمتعلم ووجهة الضبط وقلق الأختبار لدى الطلاب الملتكئين أكاديمياً، وتكونت عينة البحث من ( ٥٢ ) طالباً من الطلاب الملتكئين بكلية التربية جامعة الطائف وتم تقسيم العينة بالتساوي إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، حيث أعد وطبق الباحث مقياس التلكؤ الأكاديمي ومقياس الدافعية للتعلم ومقياس وجهة الضبط" الخارجي - الداخلي" ومقياس قلق الأختبار، والبرنامج التدريبي للكفاءة الذاتية الأكاديمية، واستغرق تقديم البرنامج للمجموعة التجريبية (٢٦) جلسة بواقع جلستين اسبوعياً بواقع خمسين دقيقة للجلسة وأوضحت نتائج البحث فاعلية البرنامج التدريبي في زيادة الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

هدفت دراسة فار وآخرون ( Far et al, 2013 ) إلي الكشف عن فعالية الإرشاد الجمعي القائم علي نظرية العلاج الواقعي لجلاسر في زيادة مستوى السعادة على طلاب الجامعة بإيران . وتكونت عينة الدراسة من ( ١٣٤ ) طالب بقسم علم النفس طبق عليهم قائمة أكسفورد للسعادة ، ثم تم أختيار ( ٢٤ ) منهم ممن حصلوا على درجات منخفضة في قائمة أكسفورد للسعادة كمجموعة تجريبية طبق عليهم البرنامج الإرشادي . ووضحت نتائج التحليلات الإحصائية فاعلية العلاج الواقعي في زيادة مستوى السعادة لطلاب الجامعة .

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

### تعليق عام على الدراسات السابقة :

• يتضح من عرض الدراسات السابقة وجود خصائص التفكير الكمالي لدى طلبة الجامعة ( مثل دراسة باظة ، ١٩٩٩ ، الموسى ، ٢٠٠٧ ) ، ولكنها لم تحدد مستوى الكمالية العصابية عند الطلاب .

• أوضحت الدراسات السابقة ( مثل دراسة هارت وآخرون ، ١٩٩٨ ، دراسة شكير ، ٢٠٠١ ) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الكمالية وفاعلية الذات ، وهو ما بنى عليه البحث الحالي هدفه العام من البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي المصمم في البحث الحالي والكشف عن فاعليته في خفض الكمالية العصابية ومن ثم زيادة فاعلية الذات الأكاديمية.

• كشفت نتائج الدراسات السابقة (مثل دراسة الموسى، ٢٠٠٧ ، ودراسة مصطفى وأحمد ٢٠١١) عن إمكانية التنبؤ بالكمالية من أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء ونمط السلوك (أ) وتقدير الذات المنخفض.

• كشفت الدراسات والبحوث السابقة عن وجود ارتباط دال احصائياً بين الكمالية وتقدير الذات (مثل دراسة كينيث ، ١٩٩٨ ؛ دراسة رايس ، ٢٠٠٧ ؛ مصطفى وأحمد ، ٢٠١١) ، والقلق والاكنتاب ( مثل دراسة سادلر وساكس ، ١٩٩٣ ؛ دراسة شكير ، ٢٠٠١ ؛ دراسة رايس ، ٢٠٠٧ ؛ دراسة نيبون ، ٢٠١٠ ) ، ووجهة الضبط الداخلي والخارجي (مثل دراسة رافن ، ٢٠٠٨) ، وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى ( مثل دراسة رايس ، ٢٠٠٧ ) وفاعلية الذات المنخفض ( مثل دراسة شكير ، ٢٠٠١ ) والتلكؤ الأكاديمي ( مثل دراسة سادلر وساكس ، ١٩٩٣ ) .

• أوضحت نتائج الدراسات السابقة عن وجود علاقة بين الكمالية العصابية وانخفاض فاعلية الذات الأكاديمية وصعوبة أداء المهام والواجبات الأكاديمية ( مثل دراسة ياو ، ٢٠٠٥ ) .

• كشفت الدراسات والبحوث السابقة عن وجود مستوى متوسط من فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة ( مثل دراسة الزق ، ٢٠٠٩ ) .

• توصلت نتائج بعض الدراسات والبحوث السابقة أن فاعلية الذات الأكاديمية منبأ للتغلب على الصعوبات الأكاديمية وبالقدرة على مواجهة الضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة (مثل دراسة بجريس ، ١٩٩٥ ، عمر ، ٢٠١٢) .

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

- أثبت عدد من البحوث والدراسات السابقة فاعلية تدريب العزو في تنمية فاعلية الذات الأكاديمية المدركة ( مثل دراسة الزق ، ٢٠١١ ) وأثر برنامج تدريبي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية ( الديب وخليفة ، ٢٠١٣ ) ، وفاعلية الإرشاد الجمعي القائم على نظرية العلاج بالواقع في زيادة مستوى السعادة لدى الطلاب ( مثل دراسة فار ، ٢٠١٣ ) أوصت بعض الدراسات والبحوث السابقة بضرورة تنمية الذات وتحسين فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة (مثل دراسة عمر ، ٢٠١٢ ) ولذلك يحاول البحث الحالي زيادة مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة من خلال البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج بالواقع والذي صمم في هذا البحث والتحقق من فاعليته .
- لم تحاول البحوث والدراسات السابقة تصميم برنامج ارشادي قائم على نظرية العلاج بالواقع في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا ، وهذا هو هدف البحث الحالي .

### فروض البحث:

- بناء على الإطار النظري لموضوع البحث الحالي وكذلك ما توصلت إليه البحوث والدراسات السابقة من نتائج ، أمكن للباحث صياغة الفروض التالية :
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة ومتوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في الكمالية العصابية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة الضابطة.
  - توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة ومتوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في فاعلية الذات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.
  - لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الكمالية العصابية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي.
  - لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في فاعلية الذات الأكاديمية قبل و بعد تطبيق البرنامج الارشادي.
  - توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الكمالية العصابية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي.

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في فاعلية الذات الأكاديمية قبل و بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الكمالية العصابية في القياس البعدي والتتبعي.
- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في فاعلية الذات الأكاديمية في القياس البعدي والتتبعي .

### منهج البحث:

استخدم البحث الحالي المنهج شبه التجريبي والذي يعد من أنسب المناهج إتساقاً مع مشكلة البحث وأهدافه ، فالبحث الحالي يهدف إلي الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية وزيادة فعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد في مدينة أبها بالمملكة العربية السعودية. واستخدمت الباحثة التصميم التجريبي بين المجموعات حيث قارنت بين المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج عليها والمجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي في كل من القياس القبلي والبعدي بعد التأكد من التجانس بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج للتعرف على تأثيره على كل من مظاهر الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية . وكذلك التصميم التجريبي داخل المجموعات والذي تعني به الباحثة القياسين القبلي والبعدي لنفس المجموعة أي المقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده من جهة ، وكذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه بثمانية أسابيع وذلك من أجل التأكد من استمرار تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي .

### مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من طالبات الدراسات العليا (الماجستير - الدكتوراه ) بجامعة الملك خالد بمدينة أبها في المملكة العربية السعودية المقيدات للدراسة للعام الجامعي (١٤٣٥/١٤٣٦هـ) من نظام المقررات والرسالة .

### عينة البحث:

طبق البحث الحالي علي عينة تكونت من (٣٤) طالبة من طالبات الدراسات العليا بمرحلتي الماجستير والدكتوراه بجامعة الملك خالد بمدينة أبها بالمملكة العربية

===== (٦٠) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٤٢ =====  
أبريل ٢٠١٥

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

السعودية، تراوحت أعمارهن بين (٢٤ إلى ٤٠ سنة) ، بلغ عدد طالبات الدكتوراه (٩) طالبات، بينما طالبات الماجستير بلغ عددهن (٨) طالبات وتم اختيار عينة البحث وفقاً للخطوات التالية:

- تطبيق أدوات البحث وهي مقياس الكمالية ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية على (٨٧) طالبة من طالبات الدراسات العليا بمرحلتى الماجستير والدكتوراه ( نظام الرسالة والمقررات) بجامعة الملك خالد ، ممن تنطبق عليهم الشروط الخاصة باختيار العينة .
- تم اختيار ٣٤ طالبة منهن ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس الكمالية ودرجات منخفضة على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية .
- تم تقسيم الطالبات اللاتي تم اختيارهن (عينة البحث) إلي مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية ، وقد تم مراعاة التجانس بين المجموعتين في السن والمستوى الدراسي . بلغ عدد أفراد كل مجموعة ( ١٧ ) طالبة ،وقد عمدت الباحثة إلي ضبط عدد من المتغيرات من أجل تحقيق التجانس بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر ومستوى الدراسة .
- وقد قامت الباحثة باستخدام اختبار مان وايتني لاختبار الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١)

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الديموجرافية

م	المتغيرات	الضابطة ن = ١٧ متوسط الرتب	التجريبية ن = ١٧ متوسط الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
١	العمر	١٧,٤٤	١٧,٥٦	١٤٣,٥٠٠	٠,٩٧٢	لا توجد فروق
٢	المستوى الدراسي	١٧,٠٠	١٨,٠٠	١٣٦,٠٠٠	٠,٧٣٥	لا توجد فروق

يتضح من نتائج جدول (١) عدم وجود فروق دالة في العمر وكذلك المستوى الدراسي وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الديموجرافية العمر والمستوى الدراسي ( ماجستير - دكتوراه ) .

وقد قامت الباحثة باستخدام اختبار " مان وايتني" لاختبار الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمتغيرات البحث الكمالية العصابية ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي :

مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٢٠١٥، (أبيل)

## فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواعي في خفض الكمالية العصابية

جدول (٢)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية

م	المتغيرات	الضابطة ن = ١٧ متوسط الرتب	التجريبية ن = ١٧ متوسط الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
١	الكمالية العصابية	١٦,٤٧	١٨,٥٣	٠,٥٤٦	١٢٧,٠٠٠	لا توجد فروق
٢	فاعلية الذات الأكاديمية	١٧,٦٨	١٧,٣٢	٠,٩١٧	١٤١,٥٠٠	لا توجد فروق

يتضح من جدول السابق رقم (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الذي أعدته الباحثة في الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية.

### أدوات البحث:

أولاً: قائمة الكمالية (ترجمة وإعداد الباحثة)

تعد قائمة الكمالية (PI) (Perfectionism Inventory) التي وضعها هيل وآخرون (Hill et al., 2004) من الأدوات الحديثة لقياس الكمالية، وقد قامت الباحثة الحالية بترجمة القائمة وإعدادها للبيئة العربية، ثم عرضت القائمة في نسختها الأجنبية وترجمة الباحثة لها على عدد من المختصين في القياس النفسي وعلم النفس للحكم علي مناسبة الصياغة اللغوية ومدى انتماء العبارة للبعد .

وتتكون القائمة في نسختها الأصلية الأجنبية من ٥٩ عبارة موزعة على ثمانية أبعاد مصاغة بصورة إيجابية حيث لا توجد عبارات سلبية ، يجاب عنها بأختيار أحد خمسة بدائل هي ( غير موافق بشدة ، غير موافق أحياناً ، محايد ، موافق أحياناً ، أوافق تماماً ) وتصحح القائمة بإعطاء درجات ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ) .

وتعطي القائمة ثلاث درجات منفصلة : (١) درجة الكمالية الواعية ( كمالية الضمير Conscientious Perfectionism ، (٢) الكمالية بالتوجه الذاتي Self-Evaluative Perfectionism ، (٣) الدرجة الكلية للكمالية وهي عبارة عن مجموع درجات الفرد علي الأبعاد الثمانية المكونة للقائمة ، وبناء عليها من يحصل على درجات مرتفعة تشير الي الكمالية العصابية ، والدرجة المتوسطة تعني كمالية سوية ، أما الدرجة المنخفض فإنها تشير



## د. بشري إسماعيل أرنوط

لعدم الكمالية لدى الفرد. وقد تحقق هل وآخرون (Hill et al.,2004) من ثبات وصدق هذه القائمة على عينة مكونة من ٣٦٦ من طلاب الجامعة

جدول (٣)

توزيع أبعاد قائمة الكمالية وأرقام العبارات

عدد العبارات	العبارات	البعد
٨	٥٧ ، 53 ، 46 ، 38 ، 30 ، 22 ، 14 ، 6	الانشغال بالأخطاء
٧	٥٠ ، 43 ، 35 ، 27 ، 19 ، 11 ، 3	معايير عالية لأداء الآخرين
٨	٥٩ ، 49 ، 42 ، 34 ، 26 ، 18 ، 10 ، 2	الحاجة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأداء الفرد
٨	٥٦ ، 51 ، 44 ، 36 ، 28 ، 20 ، 12 ، 4	التنظيم
٨	٥٨ ، 54 ، 47 ، 39 ، 39 ، 31 ، 23 ، 15 ، 7	إدراك ضغوط الوالدين
٧	٥٢ ، 45 ، 37 ، 29 ، 21 ، 13 ، 5	التخطيط
٧	٥٥ ، 48 ، 40 ، 32 ، 24 ، 16 ، 8	اجترار التفكير
٦	٤١ ، 33 ، 25 ، 17 ، 9 ، 1	السعي من أجل التميز

وفيما يلي التعريفات الإجرائية للأبعاد التي تتكون منها القائمة:

### •الانشغال بالأخطاء : Concern Over Mistakes

يشير إلي الوعي الذاتي لكل من المسمى والمسيء له ووعيه الداخلي بالأشياء التي تسبب الألم والإساءة والمعاناة.

### •المعايير العالية لأداء الآخرين: High Standards for Others

يشير إلي إعتراف المسمى بالضرر والألم الذي حدث للمساء له أو الطرف الآخر .

### •الحاجة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأداء الفرد : Need for Approval

يتضمن ثلاثة عناصر تتفاعل معاً الأول مواجهة الحدث المؤلم ، والثاني تحمل المسمى للمسئولية، والثالث هو طلب العفو وقبول الإعتذار .

### •التنظيم: Organization

وهي الأفعال التي يقوم بها المسمى من أجل رجوع العلاقة لما كانت عليه قبل حدوث الإساءة للطرف الآخر.

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

### • اجترار التفكير: Rumination

يشير إلي تخلي كل من المسئ والمسيء له عن الماضي ونسيان ما حدث به من إساءة، والبدء في صفحة جديدة بينهما.

### • السعي من أجل التميز: Striving for Excellence

ويعتبر هذا المقياس من مقاييس التقرير الذاتي يجيب الفرد عن نفسه بنفسه ، ويتم الإجابة على العبارات بإختيار أحد أربعة بدائل ( ١ = غير موافق بشدة ، ٢ = غير موافق أحياناً ، ٣ = محايد ، ٤ = موافق أحياناً ، ٥ = أوافق تماماً) ، وقد تم صياغة جميع عبارات القائمة بصورة ايجابية .

وبعد ترجمة المقياس ووضعها في صورته الأولية أرسلته الباحثة مع النسخة الاصلية باللغة الإنجليزية للتحكيم من عدد من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والقياس النفسي ، للحكم على مناسبة الصياغة اللغوية ووضوحها ومدى إنتماء العبارة للبعد.

ثم قامت الباحثة الحالية بإعداد نسخة من المقياس بعد إجراء تعديلات المحكمين وتطبيقها على عينة مكونة من (٣٠) من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد بعد أخذ الموافقة على التطبيق من الإدارة لتقنين المقياس وللتحقق من ثباته وصدقه .

أولاً: ثبات المقياس في البحث الحالي :

١- حساب ثبات ألفا كرونباخ : تم التحقق من الثبات على عينة التقنين والتي بلغت (٣٠) طالبة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد ، وقد تراوحت معاملات الثبات للأبعاد بين ٠,٧٩ ، إلي ٠,٩٠ والجدول التالي يوضح النتائج .

جدول (٤)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد قائمة الكمالية والدرجة الكلية

الأبعاد	معاملات ثبات ألفا كرونباخ
الانشغال بالأخطاء	٠,٩٠
معايير عالية لأداء الآخرين	٠,٨٨
الحاجة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأداء الفرد	٠,٩٠
التنظيم	٠,٨٦
إدراك ضغوط الوالدين	٠,٨١
التخطيط	٠,٨٠

== (٦٤) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٤٢  
أبريل ٢٠١٥

## د. بشري إسماعيل أنروط

٠,٧٩	اجترار التفكير
٠,٨٤	السعي من أجل التميز
٠,٩٨	المقياس الكلي

- طريقة التجزئة النصفية حيث تم حساب ثبات المقياس ككل بالتجزئة النصفية لـ " سبيرمان - براون " وبلغت قيمته (0.972)، وكذلك التجزئة النصفية لـ " جتمان " الذي بلغت قيمته (0.971) وهذا يشير إلي تمتع مقياس التسامح بدرجة كبيرة من الثبات.

ثانياً: صدق القائمة في البحث الحالي:

- صدق المحكمين: تم عرض القائمة في صورتها المبدئية بعد ترجمتها علي عدد من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والإحصاء ، وقد تم تعديل صياغة ٧ عبارات حيث أتفق ٨ من المحكمين على تعديلها ، وانتقوا جميعهم على ارتباط العبارات بالهدف الذي تقيسه القائمة وانتمائها كذلك للبعد الذي تنتمي إليه ولم يوصي أي من المحكمين بحذف أية عبارة من عبارات المقياس ولذلك ظل عدد عبارات القائمة كما هي بعد التحكيم .
- تم حساب معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين عبارات قائمة الكمالية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودالاتها

معامل الارتباط	العبارة	البعد	معامل الارتباط	العبارة	البعد
**٠,٦٨	٧	إدراك ضغوط الوالدين	**٠,٧٤	٦	الانشغال بالأخطاء
**٠,٧٥	١٥		**٠,٧٢	١٤	
**٠,٦٤	٢٣		**٠,٨٣٢	٢٢	
**٠,٦٠	٣١		**٠,٨٥	٣٠	
**٠,٦٢	٣٩		**٠,٦٨	٣٨	
**٠,٨٢	٤٧		**٠,٧٣	٤٦	
**٠,٦٢	٥٤		**٠,٨٤	٥٣	
**٠,٤٨	٥٨		**٠,٧١	٥٧	
**٠,٨٠	٥	التخطيط	**٠,٩١	٣	المعايير العالية لأداء الآخرين
**٠,٧٢	١٣		**٠,٧٠	١١	
**٠,٥٢	٢١		**٠,٧٤	١٩	
**٠,٦٠	٢٩		**٠,٦٧	٢٧	
**٠,٧١	٣٧		**٠,٧٠	٣٥	
**٠,٧٥	٤٥		**٠,٧٨	٤٣	
**٠,٦٠	٥٢		**٠,٨١	٥٠	

**فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواعي في خفض الكمالية العصابية**

**٠,٧٠	٨	اجترار التفكير	**٠,٩٦		
**٠,٦٤	١٦		**٠,٦٤	٢	الحاجة لاستحسان الآخرين وقبول أداء الفرد
**٠,٤٢	٢٤		**٠,٦٧	١٠	
**٠,٦٥	٣٢		**٠,٧٩	١٨	
**٠,٦٤	٤٠		**٠,٧١	٢٦	
**٠,٧٥	٤٨		**٠,٨١	٣٤	
**٠,٧٧	٥٥		**٠,٧٨	٤٢	
**٠,٨٦	١	السعي من أجل التميز	**٠,٨٧	٤٩	
**٠,٤٤	٩		**٠,٧٦	٥٩	
**٠,٧٧	١٧		**٠,٥٠	٤	التنظيم
**٠,٧٥	٢٥		**٠,٥٨	١٢	
**٠,٨٧	٣٣		**٠,٧٨	٢٠	
**٠,٨٠	٤١		**٠,٨٣	٢٨	
			**٠,٧٦	٣٦	
			**٠,٧٩	٤٤	
			**٠,٨٢	٥١	
			**٠,٧٤	٥٦	

\*\* معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٥) أن معاملات ارتباط العبارة بالبعد الذي تنتمي إليه تراوحت بين ( ٠,٤٢ إلى ٠,٩١ ) وكانت جميعها دالة ، وهذا يشير إلى الإتساق الداخلي للمقياس . وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التسامح على أفراد عينة التقنين حيث يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات والصدق ؛ يصبح بذلك معداً للتطبيق بكل ثقة واطمئنان علي أفراد عينة البحث .

ثانياً : مقياس فاعلية الذات الأكاديمية Academic Self-Efficacy Scale

قامت الباحثة بإعداد مقياس فاعلية الذات الأكاديمية وذلك لعدم وجود مقياس في البيئة العربية يقيس هذا الهدف لدى طالبات الدراسات العليا، وذلك بعد الإطلاع على الاطار النظري والدراسات السابقة وكذلك المقاييس التي تقيس فاعلية الذات بشكل عام. ويتكون المقياس الحالي من (٢٠) عبارة مصاغة بصورة التقرير الذاتي وكلها بصيغة إيجابية، يتم الإجابة عليها باختيار أحد البدائل ( أوافق بشدة ، أوافق ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة ).

= (٦٦) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٤٢  
أبريل ٢٠١٥

## د. بشرى إسماعيل أنروط

ويتم تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات التالية ( أوافق بشدة = ٤ ، أوافق = ٣ ، لا أوافق = ٢ ، لا أوافق بشدة = ١ ) وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين ٢٠ إلى ٨٠ درجة .

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواعي في خفض الكمالية العصابية =====

أولاً: ثبات المقياس:

- حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ : وذلك على عينة مكونة من ٣٠ طالبة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد حيث بلغ ٠,٩٤ .
- ثبات التجزئة النصفية : حيث بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية لـ(سبيرمان - براون ) ٠,٩٥ وبلغ ثبات التجزئة النصفية لـ (جتمان) ٠,٩٣ وهي معاملات مرتفعة تشير إلي الثبات الكلي لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية .

ثانياً : صدق المقياس :

- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية علي عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية (١٠ محكمين)، وقد تم تعديل صياغة ٤ عبارات من عبارات المقياس حيث اتفق ٧ محكمين على تعديلها وكذلك حذف ٥ عبارات لعدم انتمائها للمقياس واتفق على حذفها ٧ محكمين، وقد قامت الباحثة بحذف هذه العبارات حتى اصبح المقياس في صورته الحالية مكون من ٢٠ عبارة تقيس فاعلية الذات الأكاديمية.
- كذلك تم التحقق من الصدق بحساب الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين عبارات مقياس فاعلية الذات الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس ودالاتها

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٤	١١	**٠,٧١
٢	**٠,٧٦	١٢	**٠,٧٤
٣	**٠,٦٦	١٣	**٠,٨١
٤	**٠,٧٠	١٤	**٠,٧٢
٥	**٠,٤٤	١٥	**٠,٧٩
٦	**٠,٥٣	١٦	**٠,٧٤
٧	**٠,٧٤	١٧	**٠,٦١
٨	**٠,٥٨	١٨	**٠,٧٨
٩	**٠,٥٦	١٩	**٠,٧٧
١٠	**٠,٦٦	٢٠	**٠,٨٣

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط مفردات مقياس فاعلية الذات الأكاديمية بالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) وقد تراوحت معاملات الارتباط

===== (٦٨) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٤٢ =====  
أبريل ٢٠١٥

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

بين ( ٠,٤٤ الي ٠,٨٣ ) . مما يشير الي تمتع المقياس بالاتساق الداخلي .

• البرنامج الإرشادي القائم علي نظرية العلاج الواقعي : ( إعداد الباحثة )

استخدمت الباحثة برنامجاً إرشادياً قائماً على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد ، والإطار العام للبرنامج مر بمرحلة اعداد وفيها تم تحديد الحاجات التدريبية للمستهدفين وذلك من خلال مشاركة الباحثة للطالبات حيث انها تقوم بالتدريس والإشراف العلمي على بعض من هؤلاء الطالبات ، حيث لاحظت الباحثة ارتفاع معايير الأداء لديهن ونظرتهن السلبية لذواتهن مهما حققن من إنجاز ونجاح وتفوق ، ومن هنا حولت هذه الاحتياجات التدريبية إلي اهداف ثم خططت للبرنامج .

أهداف البرنامج العامة:

• مساعدة الطالبات على خفض مستوى الكمالية العصابية والوعي بعواقبها السلبية.

• مساعدة الطالبات على زيادة فاعليتهن الذاتية الأكاديمية.

الأهداف الخاصة:

• بناء جوانب إيجابية في شخصية الطالبات من خلال البرنامج الإرشادي .

• زيادة فهم الطالبات لذواتهن .

• مساعدة الطالبة على التعرف عن السلوك المسئول وتنمية قدراتهن على اتخاذ القرار لكف السلوك غير المرغوب.

• مساعدة الطالبة على التعرف علي حاجاتها وكيفية اشباعها.

• مساعدة الطالبة على تقبل الواقع والاندماج معه.

• التعرف على المسئولية الأكاديمية للطالبة وتعليمها الاستقلالية والالتزام والتخطيط.

• تدريب الطالبات على تحمل المسئولية .

مراحل تصميم البرنامج:

مرحلة التهيئة: وهي مرحلة التعارف بين الباحثة والطالبات اللاتي سيطبق عليهن البرنامج الإرشادي وستكون بإذن الله خلال الجلسة الأولى .

مرحلة الانتقال: وتقوم على أساس إلقاء الضوء على المشكلة الأساسية وهي خفض الكمالية العصابية لدى عينة الدراسة وستتم في البرنامج خلال الجلسة الثالثة والرابعة .

مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٢٠١٥، (أب) ٢٠١٥

## == فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية ==

مرحلة العمل والبناء: وهي مرحلة تطبيق البرنامج الإرشادي حيث تقوم الطالبات بممارسة أنشطة البرنامج بشكل فردي وستتم في البرنامج بإذن الله في الجلسات من الخامسة وحتى الحادية عشر .

مرحلة الإنتهاء: وهي المرحلة الأخيرة والتي تهدف إلى الوقوف على الأهداف التي حققها البرنامج الإرشادي وذلك من خلال إعادة تطبيق أدوات الدراسة لمعرفة مدى فعالية البرنامج على عينة الدراسة خلال الجلسة الأخيرة الثانية عشر .

طريقة تنفيذ البرنامج وفتياته الإرشادية :

استند هذا البرنامج إلى نظرية الإرشاد الواقعي وبعض فنيات الإرشاد النفسي والتمثلة في تقديم الموضوع ، طرح الأسئلة ، إعطاء التعليمات ، المرح والدعابة ، النمذجة ، التعزيز ، التغذية الراجعة ، الحوار و المناقشة ، الواجبات المنزلية .

المستفيدون من هذا البرنامج: هن طالبات الدراسات العليا الذين يحصلن على درجات مرتفعة على قائمة الكمالية ودرجات منخفضة في مقياس فاعلية الذات الأكاديمية .

محتوى مفردات البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي:

الإرشاد الواقعي، الكمالية، الكمالية السوية والعصابية، فاعلية الذات، فاعلية الذات الأكاديمية، الاندماج، المسؤولية، الالتزام، اتخاذ القرار، فهم الذات واختيار السلوك، اشباع الحاجات، الواقع ، المسؤولية، الاستقلالية ، الاعتذار .

ادارة البرنامج الإرشادي : قامت الباحثة الحالية بتطبيق البرنامج الإرشادي الذي قامت بتخطيطه وبناءه بنفسها طول التجربة على أفراد المجموعة التجريبية وتدريبهن على خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية باستخدام فنيات الارشاد الواقعي .

مدة البرنامج الإرشادي : يقدم البرنامج خلال ١٢ جلسة ، جلستان في الأسبوع وذلك لمدة (٦) ست أسابيع خصصت فيها الجلسة الافتتاحية للتعارف وللتعريف بموضوع البرنامج ومعنى الارشاد الواقعي والتوقيع كتابة على الموافق على الاشتراك في البرنامج الارشادي ، والجلسة الختامية للتقويم البعدي والاحتفال باختتام البرنامج وشكر الطالبات المشتركات في الدراسة وتحديد جلسة القياس التتبعي بعد شهرين تماماً من تاريخ انتهاء تطبيق البرنامج . والجدول التالي يوضح ملخص جلسات البرنامج.

جدول (٧)

== (٧٠) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٤٢  
أبريل ٢٠١٥



## د. بشري إسماعيل أرنوط

ملخص جلسات البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي لخفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لطالبات الدراسات العليا

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	زمن الجلسة	الفتيات المقترحة
الأولى	التعارف والاندماج بين أعضاء المجموعة الإرشادية	1- إبناء العلاقة الإرشادية بين الباحثة والطالبات المشاركين في البرنامج. 2- إشاعة جو من الراحة والطمأنينة والتقبل للأفراد المشاركين في البرنامج. 3- التعرف بالبرنامج وأهدافه وأأسسه وتطبيقاته وعدد جلساته، ومدته، وزمن الجلسة، ومكان التنفيذ ومسئولية المرشدة وواجبات المسترشدين 4- توقيع العقد الإرشادي الذي يبين رغبة الطالبات في المشاركة بالبرنامج.	ساعة ونصف	الحوار والنقاش المحاضرة
الثانية	الإرشاد الواقعي	• إعطاء فكرة عامة مختصرة عن الإرشاد الواقعي • التعرف على أهداف الطالبات المشاركات وتوقعاتهم من البرنامج الإرشادي. • القياس القبلي وتطبيق أدوات البحث.	ساعة ونصف	الحوار والنقاش المحاضرة
الثالثة	الكمالية السوية والعصابية	• معرفة الطالبة لمفهوم الكمالية ومتى تكون سوية ومتى تكون غير سوية أو عصابية . • مساعدة الطالبة على التعرف على عواقب الكمالية العصابية . • تدريب الطالبة على وضع أهداف واقعية في ضوء قدراتها وإمكاناتها . • مساعدة الطالبة على التعرف على الفرق بين الشخص الكمال السوي والكمال العصابي وذلك من خلال عرض نموذج لكل منهما.	ساعة ونصف	المحاضرة طرح الأسئلة الحوار والنقاش النمذجة
الرابعة	مفهوم الذات الأكاديمية	• تعريف الطالبة بمفهوم فاعلية الذات الأكاديمية. • الوعي بعواقب انخفاض فاعلية الذات الأكاديمية. وذلك من خلال عرض نموذج لطالبة لديها انخفاض في فاعلية الذات الأكاديمية . • تدريب الطالبة على زيادة فاعليتها الذاتية الأكاديمية .	ساعة ونصف	طرح الأسئلة المحاضرة الحوار والنقاش النمذجة

**===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====**

الحوار والنقاش المحاضرة التدعيم التغذية الراجعة الواجب المنزلي	ساعة ونصف	<ul style="list-style-type: none"> <li>•مناقشة الواجب المنزلي.</li> <li>•تعريف الطالبات بمفهوم الاندماج .</li> <li>•مساعدة الطالبة على الاندماج مع الدراسة بواقعها وضغوطها ومشكلاتها ومع زميلات الدراسة بصفاتها وخصائصهن ، ومع أساتذة المقررات</li> <li>• مساعدة الطالبات علي الاندماج مع البيئة التعليمية وتقبل واقعها من ايجابيات وسلبيات.</li> </ul>	الاندماج	الخامسة
المحاضرة الحوار والنقاش التدعيم الواجب المنزلي.	ساعة ونصف	<ul style="list-style-type: none"> <li>•مناقشة الواجب المنزلي .</li> <li>•التعرف علي سلوكيات الطالبات وابلاغهن عن سلوكياتهن غير المسؤولة .</li> <li>•مساعدة الطالبات على التخلص من السلوكيات غير المسؤولة .</li> <li>• مساعدة الطالبة على نقد ذاتها نقداً محايداً بناءً .</li> </ul>	فهم الذات والسلوك المسئول	السادسة
المحاضرة الحوار والنقاش التعزيز الواجب المنزلي	ساعة ونصف	<ul style="list-style-type: none"> <li>•مناقشة الواجب المنزلي.</li> <li>•تعريف الطالبات بمفهوم الواقع وأهميته</li> <li>• تدريبهن على تقبل الواقع والاندماج معه.</li> </ul>	الواقع	السابعة
المحاضرة الحوار والنقاش النمذجة التعزيز الواجب المنزلي	ساعة ونصف	<ul style="list-style-type: none"> <li>•تعرف الطالبة على معنى الحاجة وانواع الحاجة لدى الانسان .</li> <li>•التعرف على حاجات الطالبات.</li> <li>• تدريب الطالبات على كيفية اشباع حاجاتهن بالسلوك المناسب .</li> </ul>	اشباع الحاجات	الثامنة
المحاضرة الحوار والنقاش النمذجة التعزيز	ساعة ونصف	<ul style="list-style-type: none"> <li>•مناقشة الواجب المنزلي مع المشاركات حول مسئولياتهن كطالبات.</li> <li>•تعريف الطالبات بمفهوم المسؤولية وأبعادها وأهميتها للفرد.</li> <li>•تعرف الطالبات على معنى المسؤولية الاكاديمية وواجباتها كطالبة .</li> <li>•تدريب الطالبة على التخطيط لحياتها الأكاديمية .</li> <li>• تدريب الطالبة على تعديل وتصحيح علاقتها بالوقت.</li> </ul>	المسئولية والتخطيط	التاسعة

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

المحاضرة الحوار والنقاش التمنجة التعزيز الواجب المنزلي	ساعة ونصف	<ul style="list-style-type: none"> <li>التعرف على مفهوم الاستقلالية وأهميتها لها كطالبة وفاعليتها في الحياة الأكاديمية.</li> <li>تدريب الطالبات على كيف تكون مستقلة أكاديمياً وتحمل مسؤولية ذاتها</li> <li>تحديد وتوزيع الواجب المنزلي .</li> </ul>	الاستقلالية والالتزام	العاشرة
المحاضرة الحوار و النقاش التمنجة التعزيز الاسترخاء واجب منزلي.	ساعة ونصف	<ul style="list-style-type: none"> <li>مناقشة الواجب المنزلي.</li> <li>تدريب الطالبة على التخلص من الأفكار السلبية حول فاعليتها الذاتية الأكاديمية ورفض الأعذار وعدم قبولها.</li> <li>تدريب الطالبة على المواجهة الفعالة لضغوط الدراسة وذلك عن طريق التخلص من الحيل الدفاعية .</li> <li>تدريب الطالبة على التخلص من التسويف وتأجيل الواجبات والمهام الأكاديمية .</li> </ul>	لا نقولي لا لم استطيع، بل قولي ( أنا أستطيع )	الحادية عشر
الحوار والنقاش التعزيز	ساعة ونصف	<ul style="list-style-type: none"> <li>الوقوف على مدى تحقيق أهداف البرنامج</li> <li>تعزيز السلوكيات الإيجابية التي اكتسبتها الطالبات المشتركات بالبرنامج الإرشادي .</li> <li>معرفة مدى نجاح البرنامج بالوقوف علي القدرات والمهارات التي اكتسبتها الطالبات من جلسات البرنامج وكذلك التحسن الذي وصلت اليه الطالبات .</li> <li>تشجيع الطالبات علي المحافظة علي الانجازات والتغيرات الايجابية التي حققتها خلال مدة البرنامج.</li> <li>تقديم الشكر للطالبات المشتركات في البرنامج على التزامهن وتفاعلهن ومساعدتهن للباحثة لإتمام البرنامج بالشكل المطلوب .</li> <li>التطبيق البعدي لأدوات البحث وتحديد موعد للتطبيق التبعي .</li> </ul>	الختامية	الثانية عشر

### تقويم البرنامج:

- من خلال رأي المسترشدات في الجلسات الإرشادية وما دار فيها من حوار ومناقشة ومدى الاستفادة التي تحققت لدى كل منها باستخدام استمارة تقويم الجلسة ( من إعداد الباحثة ) .
- قامت الباحثة بالتقويم في أثناء الجلسات التدريبية وفي نهاية البرنامج التدريبي .

صدق البرنامج الإرشادي :

بعد تحديد موضوعات الجلسات الإرشادية، قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي بالصيغة الأولية، ثم قامت بعرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد

مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٢، (أب) ٢٠١٥

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

النفسي والعلاج الواقعي بخاصة بلغ عددهم (٥) محكمين ، وذلك للحكم على ملائمة تصميم البرنامج ولمعرفة مناسبة عنوانه وأهدافه و مدته ومراحله وفنياته . وكذلك للحكم على محتوى البرنامج ومدى مناسبة موضوع وفنيات وأهداف كل جلسة على حدة وكذلك مدة الجلسة. وقد حصل البرنامج الارشادي على نسبة اتفاق ٨٠% من آراء المحكمين سواء من حيث التصميم أو من حيث المحتوى مع اجراء بعض التعديلات للوصول بجودة البرنامج لأعلى درجة .  
إجراءات البرنامج:

- إعداد البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي وعرضه على مجموعة من المتخصصين في الإرشاد النفسي والعلاج الواقعي بصفة خاصة لتحكيمه من حيث التصميم وكذلك المحتوى.
- اخذ موافقة على تطبيق أدوات البحث والبرنامج الإرشادي على مجتمع وعينة البحث.
- تطبيق المقياس على مجتمع البحث ( قياس قبلي).
- تطبيق البرنامج على عينة ممثلة (٥ طالبات) كدراسة استطلاعية وذلك للتحقق من مدى مناسبة تصميم البرنامج ومحتواه وجلساته وفنياته ومدة الجلسة على عينة البحث.
- تحديد العينة الفعلية للبحث والتأكد من تجانس المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة احصائياً.
- تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة البحث الفعلية وهن طالبات المجموعة التجريبية بواقع ١٢ جلسة إرشادية لمدة ست أسابيع جستان كل أسبوع زمن كل جلسة ساعة ونصف بداية من تاريخ ٧ / ٩ / ٢٠١٤ الي ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٤ .
- إجراء قياس بعدي للبرنامج من خلال إعادة تطبيق أدوات البحث على المجموعة التجريبية والضابطة في الجلسة الأخيرة وذلك يوم الأثنين الموافق ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٤ .
- إجراء قياس تنبعي للبرنامج من خلال إعادة تطبيق أدوات البحث بعد مرور شهرين على الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك تم بتاريخ ١٩ / ١٢ / ٢٠١٤ .

### الأساليب الإحصائية :

من أجل تحليل نتائج البحث وفقاً لأهدافه وفروضه ،استخدمت الباحثة الأساليب التالية

:

• المتوسط والانحراف المعياري

== (٧٤) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٤٢ =====  
أبريل ٢٠١٥

د. بشرى إسماعيل أنروط

- اختبار " ت " T test
- اختبار ويلكوكسون .
- اختبار مان ويتي . قيمة ( Z ) .

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

### نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة ومتوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في الكمالية العصابية بعد تطبيق البرنامج. ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وقيمة ( Z )، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسط الرتب للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الكمالية العصابية

مستوى الدلالة	Z	W	U	المجموعة التجريبية ن=١٧		المجموعة الضابطة ن=١٧		الأبعاد
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
دال	٤,٧٢٩-	١٦٠,٥٠٠	٧,٥٠٠	١٦٠,٥٠	٩,٤٤	٤٣٤,٥٠	٢٥,٥٦	الانشغال بالأخطاء
دال	٤,٩٣٥-	١٥٤,٥٠٠	١,٥٠٠	١٥٤,٥٠	٩,٠٩	٤٤٠,٥٠	٢٥,٩١	معايير عالية لأداء الآخرين
دال	٤,٩٩٢-	١٥٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٥٣,٠٠	٩,٠٠	٤٤٢,٠٠	٢٦,٠٠	الحاجة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأداء الفرد
دال	٤,٩٩١-	١٥٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٥٣,٠٠	٩,٠٠	٤٤٢,٠٠	٢٦,٠٠	التنظيم
دال	٤,٩١٧-	١٥٥,٥٠٠	٢,٥٠٠	١٥٥,٥٠	٩,١٥	٤٣٩,٥٠	٢٥,٨٥	إدراك ضغوط الوالدين
دال	٤,٩٩٩-	١٥٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٥٣,٠٠	٩,٠٠	٤٤٢,٠٠	٢٦,٠٠	التخطيط
دال	٤,٩٩٠-	١٥٤,٥٠٠	٠,٠٠٠	١٥٣,٠٠	٩,٠٠	٤٤٢,٠٠	٢٦,٠٠	اجترار التفكير
دال	٥,٠٠٠-	١٥٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٥٣,٠٠	٩,٠٠	٤٤٢,٠٠	٢٦,٠٠	السعي من أجل التميز
دال	٤,٩٨٤-	١٥٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٥٣,٠٠	٩,٠٠	٤٤٢,٠٠	٢٦,٠٠	الدرجة الكلية للكمالية

يتضح من الجدول السابق (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في أبعاد قائمة الكمالية وكذلك في متوسط رتب الدرجة الكلية لقائمة الكمالية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وذلك لصالح المجموعة الضابطة، وهو ما تعني به الباحثة أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية قد أنخفض عن متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الكمالية وكذلك على الدرجة الكلية، بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي لـ "جلاس"، مما يشير إلي تحقق صحة الفرض الأول وفعالية البرنامج

===== (٧٦) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٢ =====  
أبريل ٢٠١٥

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي والذي هدف إلى خفض الكمالية العصابية لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد ، وقد ظهر ذلك لدى أفراد المجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج الإرشادي الذي أعدته الباحثة في حين لم يظهر لدى أفراد المجموعة الضابطة والتي لم يخضع أفرادها لنفس البرنامج الإرشادي .

وذلك لأن الإرشاد بالواقع يساعد على خفض السلوك غير المسؤول والانهمامي لدى المسترشد ومن ثم تطوير صور صورة إيجابية عن الذات من خلال وضع الخطة الإرشادية وتنفيذها، حيث كانت المسترشدات قادرات على تجربة النجاح في السلوك المسؤول وكسب الإحساس بقيمة ذواتهن وتحقيق أكبر قدر من المسؤولية والتي تعني إشباع الطالبات لحاجاتهن الخاصة والسماح للآخرين بإشباع حاجاتهم، حيث اكتسبت الطالبة مهارات مختلفة أثناء الجلسات الإرشادية جعلتها قادرة على التعايش والاندماج مع الآخرين ومواجهة الواقع الذي تعيشه ، مما جعلها قادرة على السيطرة على ظروفها وحل المشكلات الطارئة التي قد تواجهها وبخاصة الأكاديمية ، كذلك تعلمت الطالبة اتخاذ القرارات والطريقة المثلى في الحياة وبذلك استطاع البرنامج الإرشادي خفض سمات الكمالية العصابية لدى الطالبات أفراد المجموعة التجريبية .

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة ومتوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في فاعلية الذات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية " . وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وقيمة ( Z ) ، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسط الرتب للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في فاعلية الذات الأكاديمية

مستوى الدلالة	Z	W	U	المجموعة الضابطة ن = ١٧		المجموعة التجريبية ن = ١٧		الأبعاد
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال	٤,٩٨٩-	١٥٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	٤٤٢,٠٠	٢٦,٠٠	١٥٣,٠٠	٩,٠٠	فاعلية الذات الأكاديمية

يتضح من الجدول السابق (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في مقياس الكمالية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وذلك لصالح المجموعة التجريبية ، وهو ما تعني به الباحثة أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية قد ارتفع عن متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي لـ "جلاسر" ، مما يشير إلي تحقق صحة الفرض الثالث والتي تشير إلي فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي والذي هدف إلي زيادة فاعلية الذات الأكاديمية نتيجة لخفض مستوى الكمالية العصابية الذي تم التحقق منه في الفرض الأول لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد ، وقد ظهر ذلك لدى أفراد المجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج الإرشادي الذي أعدته الباحثة في حين لم يظهر لدى أفراد المجموعة الضابطة والتي لم يخضع أفرادها لنفس البرنامج الإرشادي .

تتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال من حيث قدرة البرامج الإرشادية المستندة على العلاج الواقعي في تنمية السلوكيات المسؤولة والمقبولة إجتماعية، واستبدال سلوكيات أكثر مسؤولة بالسلوكيات غير المسؤولة . ويمكن عزو النتائج الايجابية لهذا البحث إلي البرنامج المستخدم في هذا البحث لأنه تضمن أنشطة وواجبات وتدريبات ومهارات من نظرية الأختيار / العلاج الواقعي بهدف تنمية فاعلية الذات الأكاديمية من خلال استبدال السلوكيات غير المسؤولة بالسلوكيات المسؤولة وتم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التخطيط وتنظيم الوقت ووضع الأهداف وتقييمها ، والاستقلالية، واتخاذ القرار، والضبط الذاتي، واستبدال الاحباط واليأس الناتج عن التخطيط بوضع خطط وأهداف أكثر واقعية يبعث تحقيقها علي التفاؤل والأمل والسعادة والثقة بالنفس ، كما تتضمن البرنامج

== (٧٨) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٤٢ ،  
أبريل ٢٠١٥



## د. بشرى إسماعيل أرنوط

تدريب الطالبات على مهارة إشباع الحاجات بالطريقة السليمة التي لا ضرر ولا ضرار فيها ومن ثم نتيجة لكل ذلك تتحقق هوية النجاح والتفاعل مع مواقف الحياة اليومية بشكل مقبول وإيجابي وفعال .

فالإرشاد القائم على نظرية العلاج الواقعي لجلاسر يعد منهجاً تعليمياً يؤكد علي الحوار العقلاني بين المرشد والمسترشد ، ولذلك استطاعت الطالبات اكتساب سلوكيات صحيحة ناجحة نتيجة توجيه الباحثة أسئلة إليهن تتعلق بحياتهن الحالية وميولهن وسلوكهن ولهذا تحقق اعلى مستوى من الوعي بالسلوك وبالتالي مكن الطالبات أفراد المجموعة التجريبية من إصدار أحكام قيمة على سلوكهن ومن ثم تطوير خطة تتضمن سلوكيات أكثر مسؤولية (Lvey,1980,310-312) .

كما أن الإرشاد بالواقع لأفراد المجموعة التجريبية حقق لهن هوية النجاح ولأن يصبحن مستقلات ويتمكن من تلبية حاجاتهن بطريقة طبيعية سوية ومن ثم اصبحن أكثر فاعلية في تنظيم وقتهن وإنجاز مهامهن وواجباتهن الأكاديمية وأكثر قدرة على مواجهة المشكلات والضغوط الأكاديمية الطارئة وأكثر وعياً بحقوقهن وواجباتهن الأكاديمية . وهذا ما أكد عليه جلاسر حيث ركز على الإهتمام العلاجي الذي ينصب على تغيير السلوك أكثر من تركيزه على عملية الاستبصار ( سليمان ، ١٩٩٧ ، ٥٨١ ) .

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الكمالية العصائية قبل وبعد تطبيق البرنامج " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الكمالية ( الأبعاد - الدرجة الكلية ) في القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكوكسون وقيمة ( Z ) ، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

**فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواعي في خفض الكمالية العصابية**

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي في الكمالية العصابية

الأبعاد	البيان	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
الانشغال بالأخطاء	الرتب السالبة	٥	٦,٠٠	٣٠,٠٠	١,٤٢٧-	غير دال
	الرتب الموجبة	٩	٨,٣٣	٧٥,٠٠		
	التساوي	٣				
	المجموع	١٧				
معايير عالية لأداء الآخرين	الرتب السالبة	٢	٧,٠٠	١٤,٠٠	٢,٢١٩-	غير دال
	الرتب الموجبة	١١	٧,٠٠	٧٧,٠٠		
	التساوي	٤				
	المجموع	١٧				
الحاجة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأداء الفرد	الرتب السالبة	٦	٥,٧٥	٣٤,٥٠	١,١٣٥-	غير دال
	الرتب الموجبة	٨	٨,٨١	٧٠,٥٠		
	التساوي	٣				
	المجموع	١٧				
التنظيم	الرتب السالبة	٥	٧,٦٠	٣٨,٠٠	٠,٥٤٥-	غير دال
	الرتب الموجبة	٨	٦,٦٣	٥٣,٠٠		
	التساوي	٤				
	المجموع	١٧				
إدراك ضغوط الوالدين	الرتب السالبة	٤	٦,٦٣	٢٦,٥٠	١,٦٤٢-	غير دال
	الرتب الموجبة	١٠	٧,٨٥	٧٨,٥٠		
	التساوي	٣				
	المجموع	١٧				
التخطيط	الرتب السالبة	٧	٦,٠٧	٤٢,٥٠	٠,٢١٢-	غير دال
	الرتب الموجبة	٦	٨,٠٨	٤٨,٥٠		
	التساوي	٤				
	المجموع	١٧				
اجترار التفكير	الرتب السالبة	٤	٨,٠٠	٣٢,٠٠	٠,٥٥٥-	غير دال
	الرتب الموجبة	٨	٥,٧٥	٤٦,٠٠		
	التساوي	٥				
	المجموع	١٧				
السعي من أجل التميز	الرتب السالبة	٨	٦,٨٨	٥٥,٠٠	٠,١٥٩-	غير دال
	الرتب الموجبة	٦	٨,٣٣	٥٠,٠٠		
	التساوي	٣				
	المجموع	١٧				
الدرجة الكلية للكمالية	الرتب السالبة	٥	٤,٨٠	٢٤,٠٠	٢,٢٧٩-	غير دال
	الرتب الموجبة	١١	١٠,١٨	١١٢,٠٠		
	التساوي	١				
	المجموع	١٧				

يتضح من الجدول السابق (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب

درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الكمالية

= (٨٠) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٤٢  
أبريل ٢٠١٥

## د. بشري إسماعيل أنروط

، وكذلك في متوسط رتب الدرجة الكلية لمقياس الكمالية ، وهو ما تعني به الباحثة أن متوسط رتب المجموعة الضابطة لم تتغير على أبعاد مقياس الكمالية وكذلك على الدرجة الكلية في القياس القبلي عن القياس بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي لـ "جلاسر" وذلك لأنها لم تشترك في تنفيذ البرنامج الإرشادي ولم يتم عليها أي إجراء .

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في فاعلية الذات الأكاديمية قبل و بعد تطبيق البرنامج " . وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية في القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكوسون وقيمة ( Z ) ، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية

الأبعاد	البيان	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
فاعلية الذات الأكاديمية	الرتب السالبة	٨	٧,٨٨	٦٣,٠٠	-٠,٦٦٤	دال
	الرتب الموجبة	٦	٧,٠٠	٤٢,٠٠		
	التساوي	٣				
	المجموع	١٧				

يتضح من الجدول السابق (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في مقياس فاعلية الذات الأكاديمية في القياس القبلي والبعدي، وهو ما تعني به الباحثة أن متوسط رتب المجموعة الضابطة لم تتغير على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية في القياس القبلي عن القياس بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي ، مما يشير إلي تحقق صحة الفرض الخامس حيث لم يخضع أفراد المجموعة الضابطة لأي إجراء ولم تشترك في تطبيق البرنامج الإرشادي وكذلك لم تستعد من الفنيات المستخدمة في زيادة فاعلية الذات الأكاديمية .

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص الفرض الخامس على أن " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات

مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٢٠١٥، (البريل)

**===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواعي في خفض الكمالية العصابية =====**

أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصابية قبل وبعد تطبيق البرنامج " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الكمالية ( الأبعاد - الدرجة الكلية ) في القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكوسون وقيمة ( Z ) ، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في الكمالية العصابية

الأبعاد	البيان	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
الانشغال بالأخطاء	الرتب السالبة	١٧	٩,٠٠	١٥٣,٠٠	٣,٦٢٥-	دال
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	١٧				
معايير عالية لأداء الآخرين	الرتب السالبة	١٧	٩,٠٠	١٥٣,٠٠	٣,٦٢٥-	دال
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	١٧				
الحاجة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأداء الفرد	الرتب السالبة	١٧	٩,٠٠	١٥٣,٠٠	٣,٦٢٦-	دال
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	١٧				
التنظيم	الرتب السالبة	١٧	٩,٠٠	١٥٣,٠٠	٣,٦٢٤-	دال
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	١٧				
إدراك ضغوط	الرتب السالبة	١٦	٩,٥٠	١٥٢,٠٠	٣,٥٧٦-	دال

### د. بشرى إسماعيل أنروط

		١,٠٠	١,٠٠	١	الرتب الموجبة	الوالدين
				٠	التساوي	
				١٧	المجموع	
دال	٣,٦٢٥-	١٥٣,٠٠	٩,٠٠	١٧	الرتب السالبة	التخطيط
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	التساوي	
				١٧	المجموع	
دال	٣,٦٢٦-	١٥٣,٠٠	٩,٠٠	١٧	الرتب السالبة	اجترار التفكير
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	التساوي	
				١٧	المجموع	
دال	٣,٦٢٤-	١٥٣,٠٠	٩,٠٠	١٧	الرتب السالبة	السعي من أجل التميز
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	التساوي	
				١٧	المجموع	
دال	٣,٦٢٣-	١٥٣,٠٠	٩,٠٠	١٧	الرتب السالبة	الدرجة الكلية للكمالية
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	التساوي	
				١٧	المجموع	

يتضح من الجدول السابق (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الكمالية ، وكذلك في متوسط رتب الدرجة الكلية لمقياس الكمالية وذلك لصالح القياس البعدي ، وهو ما تعني به الباحثة أن متوسط رتب المجموعة التجريبية قد أنخفض على أبعاد مقياس الكمالية وكذلك على الدرجة الكلية بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي لـ "جلاس" ، مما يشير إلي تحقق صحة الفرض السادس من حيث فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الكمالية العصابية .

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

وهذا يتفق مع رأي جلاسر بأن كل البشر لديهم صوراً ذهنية لحاجاتهم ورغباتهم وهو ما يسميه العالم الممتاز The Quality World لما يريده الشخص ، فإذا نجح الفرد في مقابلة هذه الصورة في عالمه الممتاز مع الواقع سيكون سلوك هذا الفرد إيجابياً وصحيحاً ، ويؤكد جلاسر أن السلوك من أختيار الفرد وهو من يتحمل مسؤوليته وهو وحده الذي يمكنه تغييره أو الحفاظ عليه ( Wedding,1995&Petra,2000;Corsini ) والإرشاد الواقعي يركز على قوى وإمكانات الفرد التي يمكن أن تقوده إلى التخلص من المشكلات وذلك لأن الناس يقررون مصيرهم وهم مسؤولين عن حياتهم ، وعلى ذلك فإن أهمية تطبيق مختلف الأساليب الإرشادية نابعة من اعتقاد نظري وهو أن المشكلات التي يعانها الفرد ( النفسية - السلوكية ) هي مشكلات ذاتية تنبع من داخل الفرد ، لذا فإن الطريق لتعديل السلوك وحل المشكلات هو جعل الذات تمر بخبرة تعليمية أو انفعالية تجعل الفرد يزيد من مهاراته أو يغير من استجاباته ويقلل من مخاوفه أو يعدل من مدركاته ( أجميلي ، ٢٠٠٧ ، ٢٠٩ ) .

ويتيح العلاج الواقعي للفرد مزيداً من الاختيارات الواقعية الفعالة بدلاً من الجمود والمثالية في المواقف المختلفة وهذا يؤدي بدوره إلى تخفيف الكمالية العصابية . ولذلك من خلال تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي المستخدم والذي يركز على السلوك وليس المشاعر والتركيز على الحاضر والمستقبل ومواجهة الواقع وتدعيم السلوكيات المسؤولة التي يقمن بها أفراد المجموعة التجريبية وتشجيع الأحكام القيمية ، ورفض الأعداء ، والالتزام والتعهد ، وإلغاء العقاب ، وعدم اظهار التعاطف ، والتخطيط الجيد لمستقبل أكثر نجاحاً ، استطاعت الطالبات أفراد المجموعة التجريبية أن يتخلصن من بعض سمات الكمالية العصابية وخفض بعض المشكلات النفسية المرتبطة بها كالقلق والاكتئاب ومن ثم أصبح أقل في درجة الكمالية العصابية وهذا ما ظهر في انخفاض درجاتهن على مقياس الكمالية بعد تطبيق البرنامج عليهن والاستفادة من الخدمات الإرشادية المقدمة لهن وكذلك استوعب الطالبات الأنشطة خلال الجلسات الإرشادية لأن المواقف والاسئلة المطروحة اختيرت من واقع الحياة الدراسية لهن ولها مواقف مماثلة وبالتالي كل هذا أكسبهن الثقة بأنفسهن وقدراتهن وإمكانياتهن وتجعلهن أكثر اندماجاً مع واقع الحياة الأكاديمية .

نتائج الفرض السادس ومناقشتها:

===== (٨٤) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٤٢ =====  
أبريل ٢٠١٥

## د. بشري إسماعيل أرنوط

ينص الفرض السادس على أنه " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في فاعلية الذات الأكاديمية قبل و بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي" . وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية في القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكوكسون وقيمة ( Z ) ، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية						
الأبعاد	البيان	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
فاعلية الذات الأكاديمية	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-٣,٦٢٣	دال
	الرتب الموجبة	١٧	٩,٠٠	١٥٣,٠٠		
	التساوي	٠				
	المجموع	١٧				

يتضح من الجدول السابق (١٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس فاعلية الذات الأكاديمية في القياس القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي ، وهو ما تعني به الباحثة أن متوسط رتب المجموعة التجريبية قد ارتفع على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي لـ "جلاس" ، مما يشير إلي تحقق صحة الفرض السابع. مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي والذي هدف إلي زيادة فاعلية الذات الأكاديمية نتيجة لخفض مستوى الكمالية العصابية الذي تم التحقق منه في الفرض الثاني لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد .

وهذا يتفق مع تأكيد كورسيني و وينج (Wedding,1995,300& Corsini) من أن تكوين المسترشد لهوية ناجحة يعد مطلباً أساسياً في العلاج الواقعي ، لأنه يعطي المسترشد دافع لتحقيق أهدافه وإشباع حاجاته في إطار الواقع الذي يعيش فيه مما يحقق له التوازن بين رؤيته لذاته وعالمه الواقعي المحيط به.

وذلك من خلال مواجهة المسترشد لواقع سلوكه ومساعدته علي تقييمه وفق المعايير الاجتماعية واللائحية والقانونية ، وهل يتصف بالواقعية والمعقولية ( Petra,2000,76). ولذلك يؤكد العلاج الواقعي على تغيير السلوكيات غير المسؤولة وغير الفاعلة بل وتعلم

**===== فاعلية برنامج إرشادى قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====**

المسترشد لمهارات تجعله قادراً علي ضبط سلوكياته بصورة فعالة والتحكم الفعال في الحياة ويحسن من تأثيره ودوره في الحياة .



## د. بشرى إسماعيل أنروط

نتائج الفرض السابع ومناقشتها:

ينص الفرض السابع على أن " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الكمالية العصابية في القياس البعدي والتتبعي " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الكمالية ( الأبعاد - الدرجة الكلية ) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبين متوسط رتب درجاتهم بعد فترة المتابعة ( ٦ أسابيع ) باستخدام اختبار ويلكوكسون وقيمة ( Z ) ، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي في الكمالية العصابية

الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	البيان	الأبعاد
غير دال	١,٧١٦-	١٠١,٠٠	٩,١٨	١١	الرتب السالبة	الانشغال بالأخطاء
		٣٥,٠٠	٧,٠٠	٥	الرتب الموجبة	
				١	التساوي	
غير دال	٠,٤٩٤-	٣٨,٥٠	٦,٤٢	١٧	المجموع	معايير عالية لأداء الآخرين
		٥٢,٥٠	٧,٥٠	٧	الرتب الموجبة	
				٤	التساوي	
غير دال	٢,٢٣٩-	١١١,٠٠	٩,٢٥	١٢	الرتب السالبة	الحاجة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأداء الفرد
		٢٥,٠٠	٦,٢٥	٤	الرتب الموجبة	
				١	التساوي	
غير دال	١,١٩١-	٥٤,٠٠	٧,٧١	١٧	المجموع	التنظيم
		٢٤,٠٠	٤,٨٠	٥	الرتب الموجبة	
				٥	التساوي	
غير دال	٠,٠٢٩-	٥٩,٥٠	٩,٩٢	١٧	المجموع	إدراك ضغوط الوالدين
		٦٠,٥٠	٦,٧٢	٩	الرتب الموجبة	
				٢	التساوي	
غير دال	٠,٧٢١-	٤١,٥٠	٦,٩٢	١٧	المجموع	التخطيط
		٦٣,٥٠	٧,٩٤	٦	الرتب السالبة	
				٨	الرتب الموجبة	
				٣	التساوي	

**فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية**

				١٧	المجموع	
غير دال	٣,١٣٧-	١٢٨,٠٠	٩,١٤	١٤	الرتب السالبة	اجتزاز التفكير
				٢	الرتب الموجبة	
				١	التساوي	
				١٧	المجموع	
غير دال	١,٠٢٢-	٣٦,٥٠	٥,٢١	٧	الرتب السالبة	السعي من أجل التميز
				٧	الرتب الموجبة	
				٣	التساوي	
				١٧	المجموع	
غير دال	١,٥٢٩-	٩٧,٥٠	٨,٨٦	١١	الرتب السالبة	الدرجة الكلية للكمالية
				٥	الرتب الموجبة	
				١	التساوي	
				١٧	المجموع	

يتضح من الجدول السابق (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية علي أبعاد مقياس الكمالية و الدرجة الكلية لمقياس الكمالية في القياس البعدي و القياس التتبعي ، مما يشير إلي تحقق صحة الفرض الثامن وهي استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي وأثره في خفض الكمالية العصابية لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد بعد نهاية فترة البرنامج الإرشادي وبعد القياس التتبعي .

وتفسر الباحثة هذه النتائج في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي لجلاسر في الاستفادة من تنمية الخبرات والتجارب الحية التي عاشها أفراد المجموعة التجريبية طيلة مدة البرنامج واكتسابهم جملة من السلوكيات المسؤولة والاندماج مع الواقع حيث بقيت متلازمة لسلوك أفراد المجموعة التجريبية حتى بعد نهاية البرنامج الإرشادي وعند القيام بالقياس التتبعي . وترجع الباحثة استمرار أثر البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية إلي ما بعد انتهاء الجلسات إلي أن أعضاء المجموعة التجريبية قد أصبحوا على درجة من الوعي بالآثار السلبية المترتبة على صفات الكمالية العصابية وتعلموا كيفية التوافق السوي مع الحياة الأكاديمية بضغوطها ومشكلاتها ، حيث أنهم تعرضوا لبعض الخبرات الجديدة من خلال الممارسة الإرشادية، الأمر الذي مكنهم من تنمية الوعي بأهمية التخلص من الكمالية العصابية، كما اكسبهم القدرة على التعامل مع المواقف التي تواجههم . كما أن

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

تعرض أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي خلال فترة زمنية ست أسابيع تأكيد علي أهمية المبادرة والرغبة الجادة في التخلص من الكمالية العصابية .

وهذا يتفق مع الغاية النهائية للإرشاد حسب نظرية العلاج الواقعي وهي مساعدة الفرد علي اشباع حاجاته وتحقيق التوافق الذاتي والاجتماعي وبالتالي تحقيق الصحة النفسية وللوصول الي هذه الغاية يعمل الارشاد علي تحقيق هدف محدد هو مساعدة الفرد علي تحقيق هوية نجاح وذلك بمساعدته علي الاندماج والسلوك وفق مفاهيم المسؤولية والواقعية والصواب ( Clagett,1992).

نتائج الفرض الثامن ومناقشتها:

ينص الفرض الثامن على أنه " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في فاعلية الذات الأكاديمية في القياس البعدي والتتبعي " . وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية في القياس البعدي والتتبعي باستخدام اختبار ويلكوكسون وقيمة ( Z ) ، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي في فاعلية الذات الأكاديمية

الأبعاد	البيان	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
فاعلية الذات الأكاديمية	الرتب السالبة	٦	٦,٧٥	٤٠,٥٠	١,٤٣٦-	غير دال
	الرتب الموجبة	١٠	٩,٥٥	٩٥,٥٠		
	التساوي	١				
	المجموع	١٧				

يتضح من الجدول السابق (١٥) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية علي مقياس فاعلية الذات الأكاديمية في القياس البعدي والقياس التتبعي ، مما يشير إلي تحقق صحة الفرض التاسع وهو استمرار فعالية البرنامج الارشادي القائم على نظرية العلاج الواقعي وأثره في زيادة فاعلية الذات الأكاديمية نتيجة لخفض الكمالية العصابية لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد بعد نهاية فترة البرنامج الإرشادي وبعد القياس التتبعي .

## == فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية ==

وهذا يعني استمرار فعالية البرنامج المستخدم في البحث الحالي والقائم على فنيات العلاج الواقعي ، كما أنه يرجع كذلك لطبيعة عينة البحث وهن طالبات الدراسات العليا وبالتالي فإن متابعة أثر البرنامج الإرشادي يخضع لإهتمامهن علاوة على حرصهن علي متابعة ما قاموا به من جهد وهذا ما أظهره من الجلسة الاولى بالا تضيع جهودهن في حضور الجلسات ولذلك كانوا حريصات جداً على الاستفادة من البرنامج ومن الحفاظ علي المهارات التي تعلموها لخفض المشكلات المرتبطة بالكمالية العصابية وأن يكونوا أكثر فاعلية في حياتهن الأكاديمية ليحققن مستوى مرضى من الانجاز والنجاح الأكاديمي وليتمكن من إنجاز المتطلبات الأكاديمية المطلوبة منهن في الوقت المحدد دون تأجيل أو اعتذار أو تسويق .

### التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج ، توصي الباحثة بما يلي :
- الإهتمام بالإرشاد النفسي لطلاب الجامعة وبخاصة طلاب الدراسات العليا وذلك لارتفاع مستوى الكمالية العصابية لديهم .
- ضرورة الإهتمام بتخطيط برامج إرشادية لزيادة فاعلية الذات الاكاديمية لدى طلاب الجامعة عامة وطلاب الدراسات العليا خاصة فهم باحثين المجتمع وتقدم المجتمع يلقي على عاتقهم في كافة مجالات الحياة .
- توجيه اهتمام المهتمين والمسؤولين عن جودة التعليم العالي بمراجعة توصيف المقررات واساليب التقويم حتى يقلل من المواقف التي تزيد من الكمالية العصابية لدى الطلاب وكذلك وضع الاستراتيجيات التي تزيد من فاعلية الذات الأكاديمية للطلاب .
- الاهتمام بالمقابلة وعدم الاقتصار على معدل التحصيل الدراسي عند اختيار طلاب الدراسات العليا لكي تتوافر فيهم صفات ايجابية تؤهلهم للتميز والنجاح وانتاج المعرفة ، واستبعاد من لا تتوافر فيهم مثل هذه الصفات لتقليل الهدر التعليمي بسبب التسويق والتأجيل الأكاديمي.

### بحوث مقترحة:

بعد دراسة مشكلة البحث الحالي وهي فاعلية برنامج إرشادي واقعي في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات لدى طالبات الدراسات العليا، فإن الباحثة تقترح دراسة الموضوعات التالية:

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

- إجراء نفس موضوع البحث الحالي على عينة من طلاب الدراسات العليا الذكور .
- إجراء نفس موضوع البحث الحالي على طلاب جامعات أخرى داخل المملكة العربية السعودية وخارجها .
- فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض الكمالية العصابية لدى فئات المجتمع المختلفة .
- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في زيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة
- فاعلية برنامج ارشادي واقعي في زيادة مستوى السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.

## المراجع :

### أولاً : مراجع باللغة العربية:

١. أبو حسونة ، نشأت (١٩٩١). أثر برنامج تدريبي للمهارات الاجتماعية في تحسين مفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية والتحصيل لدى الطلاب، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، الأردن .
٢. أبو علام، رجاء (٢٠٠٤). *التعلم أسسه وتطبيقاته* . عمان: دار المسيرة .
٣. أبو هاشم، السيد محمد (١٩٩٤). أثر التغذية الراجعة علي فاعلية الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
٤. الديب، محمد مصطفى، خليفة، وليد السيد أحمد (٢٠١٣). اثر برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية في الدافعية للتعلم ووجهة الضبط وقلق الأختبار لدى الطلاب المتكئين أكاديميا بكلية التربية جامعة الطائف. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٣٥ (١)، ١١٨-١٧٨.
٥. أرنوط، بشرى إسماعيل (٢٠١٣). الإسهام النسبي لسمات التفكير الناقد في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى طلاب الدراسات العليا، *مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية* ، إبريل ، ٢٠١٣ ، ع ٩٣ .
٦. اسماعيل، حنان محمد (٢٠٠٧). فاعلية العلاج بالواقع في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين. *رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة بنها* .

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

٧. أجميلي، علي عليج خضر (٢٠٠٧). أثر العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، ٥ (٢)، ٢٠٥ - ٢٢٥.
٨. باظة، أمال عبد السميع (١٩٩٦). الكمالية العصابية والكمالية السوية. مجلة دراسات نفسية، ٦ (٣)، ٣٠٥ - ٣١١.
٩. باظة، أمال عبد السميع (١٩٩٩). النموذج السلوكي النمط (أ) وعلاقته بخصائص التفكير الكمالى لدى طلاب وطالبات كلية التربية المتفوقين دراسياً والعاديين: دراسة سيكومترية - كLINيكية، المؤتمر العلمي الرابع، كلية التربية، جامعة طنطا.
١٠. بشرى، صمويل تامر (٢٠٠٧). الاكتئاب والعلاج بالواقع. القاهرة. مكتبة الانجلو المصرية.
١١. توفيق، محي الدين، وعدس، عبد الرحمن (٢٠٠٣). أسس علم النفس التربوي. عمان: دار الفكر.
١٢. الخطيب، جمال (٢٠٠٣). تعديل السلوك الانساني. ط١٦. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
١٣. ديعم، عبد المحسن ابراهيم (٢٠٠٨). الفاعلية الذاتية واساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٧ (١)، ٨٥ - ١٥٠.
١٤. الزق، أحمد يحي (٢٠٠٩). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٠ (٢)، ٣٧ - ٥٨.
١٥. الزق، أحمد يحي (٢٠١١). أثر التدريب في العزو السببي ومستوى التحصيل في الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة للطلبة والمواظبة علي الدراسة، مجلة دراسات العلوم التربوية والنفسية، ٣٨ (٢)، ٢٤١٧ - ٢٤٣٢.
١٦. زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط٣. القاهرة: عالم الكتب.
١٧. الزبيد، نادر (١٩٩٨). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

## د. بشرى إسماعيل أرنوط

١٨. الرشيدى، بشير صالح (٢٠٠٨). الإرشاد الواقعي وفق نظرية العلاج الواقعي. الكويت . مكتبة الكويت الوطنية .
١٩. الزيات، فتحي مصطفى (٢٠٠١). البنية العاملة للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، سلسلة علم النفس المعرفي، ٦ (٢) .
٢٠. سعيدة، أماني، وسالم ، سيد إبراهيم (٢٠١٢). أثر التفاعل بين فعالية الذات الأكاديمية وكل من: استراتيجيتي التساؤل الذاتي والتفكير بصوت على كل من: مراقبة الفهم والتحصيل الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، دراسات عربية في علم النفس، ٤ ، ٦٨٧ - ٧٥٥ .
٢١. سليمان، عبد الرحمن (١٩٩٧). العلاج النفسي الواقعي. حولية كلية التربية، جامعة قطر، ع (٤).
٢٢. سري إجلال (٢٠٠٠). علم النفس العلاجي . ط٢ . القاهرة: عالم الكتب.
٢٣. السيد، منى حسن (٢٠٠١). اثر برنامج تدريبي في الكفاءة الاكاديمية للطلاب على فعالية الذات، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١ (٢٩) .
٢٤. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة. دار غريب للنشر والتوزيع .
٢٥. الصائغ، ابتسام حسن (٢٠٠٤). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى التفكير التجريدي والمهارات الاجتماعية والفاعلية الذاتية لدى عينة من الطالبات والطلاب بالمرحلة الجامعة في محافظة جدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات بجدة.
٢٦. العاسمي، رياض نايل (٢٠٠٨). برامج الإرشاد النفسي، منشورات جامعة دمشق، كلية التربية.
٢٧. عبد الخالق، شادية أحمد (٢٠٠٥). استخدام نظرية الأختبار وفنيات العلاج الواقعي في خفض اضطرابات الكمالية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٥ (٤٦) ، ٢١٥ - ٢٦٦ .
٢٨. عبد الصمد، فضل ابراهيم (٢٠٠٣). مستوى الميول الكمالية العصابية والأداء الفني لدى عينة من طلاب قسم التربية الفنية بكلية التربية بالمنيا: دراسة سيكومترية كLINيكية،

## ===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

جامعة المنيا، مجلة التربية في التربية وعلم النفس، ع ( ١ ) ، ٢٩٧ - ٣٦٣ .  
٢٩. عبد العزيز، مفتاح محمد (٢٠٠١). علم النفس العلاجي : اتجاهات حديثة. القاهرة:  
دار قباء .

٣٠. عمر، أحمد أحمد متولي ( ٢٠١٢ ). الكفاءة الذاتية العامة والمواقف الضاغطة والجنس  
والعمر الزمني كمتغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة المدركة وأساليب مسابقتها لدى  
طلاب الدراسات العليا، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٢ (٤٦)، ٢٥٨ - ٣٠٨ .

٣١. عوض، دعاء عوض، ومحمد، نرمن عوني (٢٠١٣) . الكفاءة الذاتية المدركة  
وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية  
جامعة الاسكندرية ، دراسات عربية في علم النفس، ١٢ (٢) ، ١٩١-٢٣٢ .

٣٢. عيسى، ماجد محمد، الديب، محمد مصطفى، سعودي، محمد محمود ، وعبد الوهاب،  
داليا خيري (٢٠١١) . أثر برنامج تدريبي لأعضاء هيئة التدريس قائم علي تحسين  
فعالية الذات الاكاديمية لطلابهم في الدافعية للإنجاز والاتجاه نحو التعلم لدى عينة من  
الطلاب ذوي صعوبات التعلم في جامعة الطائف، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر،  
٢(١٤٦)، ٢٤٨ - ٢٨٢ .

٣٣. القريطي، عبد المطلب (٢٠٠٥).الموهوبون والمتفوقون (خصائصهم واكتشافهم  
ورعايتهم). القاهرة : دار الفكر العربي .

٣٤. قطامي، يوسف، عدس، عبد الرحمن (٢٠٠٢). علم النفس العام . عمان: دار الفكر  
للطباعة والنشر .

٣٥. مصطفى، ولاء ربيع، وأحمد، هويدة حنفي (٢٠١١). التنبؤ بالكمالية العصابية لدى  
طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لديه، مجلة العلوم  
التربوية، ٢ ( ٢ ) ، ٢٦٠-٣٠١ .

٣٦. النور، أحمد يعقوب (٢٠١٣). فعالية الذات وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، مجلة كلية  
التربية، جامعة بنها ، ٢ (٩٤)، ١٥١ - ١٧٨ .

٣٧. يعقوب، نافذ نايف (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز  
والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كليات جامعة الملك خالد في بيشة ( المملكة العربية  
السعودية)، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٣ (٣)، ٧١ - ٩٨ .

===== (٩٤) ===== مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٤٢  
أبريل ٢٠١٥



ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية:

38. Acevedo, E. (1994). Reality therapy: A framework for implementing psychological skills for athletes. *Journal of Reality Therapy, 14(1)*, 29–36.
39. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215.
40. Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37(2)*, 122-147.
41. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
42. Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist, 28*, 117-148.
43. Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. INV. S. Ramachaudran (ED.), Encyclopedia of human behavior (pp.71- 81). NY: Academic press.
44. Block, M. (1995). A study of investigate the use of reality therapy in small group counseling sessions to enhance the self- concept levels of elementary students. Doctoral Dissertation, Walden University, 1994. *Dissertation Abstract International, 50*, P 107.
45. Bong, M. & Skaalvik, E. (2003). Academic of self-concept and self-efficacy :How different are they really? *Educational Psychologist Review, 15(1)*, 1-40.
46. Borkowski, J.; Rellinger, L.; & Pressley, M. (1990). Self-regulated cognition :Interdependence of meta cognition attribution and self-esteem. In B. Jones & L. Idol (Eds). *Dimensions of thinking and cognitive instruction* (pp.53-92). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Association, Inc.
47. Brickell, J. (2007). *Reality therapy –helping people take more effective control of their lives*. center for reality therapy .United Kingdom .
48. Broman-Fulks, J. J., Hill, R. W., & Green, B. A. (2008). Is perfectionism categorical or dimensional? A taximetrics analysis. *Journal of Personality Assessment, 90(5)*: 481-490.
49. Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, November*, 34-52.

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

50. Cain,A.;Bardone,A.;Abramson,L.;Vohs,K.;&Joiner,T.(2008).Refining relationships of perfectionism, Self-efficacy examining the Appearance ,Interpersonal, and academic domains. *International Journal of Eat Disorder*. 2008 Dec;41(8):713-21.
51. Capri,B.;Ozkendri,O.;Ozkurt,B.;&Fkarkus,F.(2012).General self-efficacy beliefs ,life satisfaction and burnout of university students. *Social and Behavioral Sciences*,(47),968-973.
52. Carter,V.(2004): Effects of Self-efficacy, Locus of control and Self-esteem on academic Performance of Students enrolled in adult basic education and general education development program. *Dissertation International Abstracts*,(A).V.(64).No(12).4281.
53. Chan,D.(2002).Recreations of giftedness and self –concepts among junior secondary students in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*,31(4),243-253.
54. Clagett, A.F. (1992). Group-integrated reality therapy in a wilderness camp. *Journal of Offender Rehabilitation*,17(3/4),1-18.
55. Corisini,R.,&Wedding,D.(1995). Current psycho therapies .fight (Ed).Itasca, Illinois.
56. Craske, M. G., Hermans, D., & Vansteenwegen, D. (2006). Fear and Learning: From Basic Processes to Clinical Implications. *Washington, DC: American Psychological Association*.
57. Dyson,M.(2003).Self agency therapy :An integration of Reality and Existential Humanistic Therapies .*Ph.D.Thesis*. Villanova University.
58. Egan S; Wade T, Shafran R.(2011). Perfectionism as a trans diagnostic process: a clinical review .*Clinical Psychol Rev*,31(2),203-212.
59. Egan,S; Wade, T; Shafran,R & Antony, M .(2014).*Cognitive-Behavioural Treatment of Perfectionism* .The Guilford Press.
60. Enns, M.W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett&P. L.Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research and practice* (pp. XX–XX).Washington, DC: American Psychological Association.
61. Fall,k;Holden,J.,& Marquis,A(2005).*Theoretical Models of counseling and psychotherapy* .New York: Brunner -Rutledge.
62. Far,N.;Sheikhi.;&Pour,Z.(2013).Effectiveness of group reality therapy in increasing students 'happiness .*International Journal Of*

- Psychology and Behavioral Research*,2(2),65-70.
63. Glasser, W.(1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York NY: Harper and Row.
  64. Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and no perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 192-200.
  65. Hamdi, N & Dawoud ,N.(2000).Relationship of perceived self – efficacy to depression and tension among students of the faculty of education , *University of Jordan .Dirasat Educational Sciences*,27(1).
  66. Hart, B. A., Gilner, F. H., Handal, P. J. & Gfeller, J. D. (1998). The relationship between perfectionism and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 24, 109-113.
  67. Hee- kim. K. (2002). The Effect of a reality therapy program on the responsibility for Elementary school children in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, xx. 11, 101-106.
  68. Hill,R; Timothy J. Huelsman, R; Michael, F; Jason ,K; Vicente,B and Kennedy,C. (2004). A New Measure of Perfectionism: The Perfection a new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal Of Personality Assessment*,82(1),80-91.
  69. Hollender,M.(2006).*Perfectionism* .available online 28 July,2006.
  70. Howatt, W. (2001). The Evolution of Reality therapy to choice theory.*International Journal of Reality therapy*. XX. 1, 33-57.
  71. Karademas,E&Kalantzi,A.(2004). The Stress process, self-efficacy expectations, and psychological health .*Personality and Individual Differences*,37(5).
  72. Kawamura, K. Y., Frost, R. O., & Harmatz, M. G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 317-327.
  73. Keeneth,R.(1996).Perfectionism relationships with parents and self-esteem. *Individual Psychological Journal of Adlerian Theory Research and Practic*,52(3),246-260.
  74. Kevin,S(2003).Academic self-concept. definition and conceptual background. Retrieve in <http://www.Lapsych.com/academicself-consept.html>.
  75. Kim, A .& Park, L.(2000).Hierarchical structure of self-efficacy in

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

- terms of generality levels and its relations to academic performance: general ,academic, domain-specific ,and subject specific self-efficacy. *Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association*. New Orleans, A ,April,24-28.
76. Klient Mg&Amster,B.(2005).Preliminary study of perfectionism and stuttering follow up to treatment .Unpublished *Ph.D*. Lasalle University .
77. Kobori ,O; Hayakawa M, Tanno Y.(2009). Do perfectionists raise their standards after success? An experimental examination of the reevaluation of standard setting in perfectionism. *J Behav Ther Exp Psychiatry,40(4):515-21*.
78. Lauren,M.(2012). Developing Academic Self-Efficacy: Strategies to Support Gifted Elementary School Students. Online Submission, *M.S. Dissertation*, Dominican University of California.
79. Lowinger,R;He,Z;Lin,M&Chang,M.(2014). The Impact of Academic Self-Efficacy, Acculturation Difficulties, and Language Abilities on Procrastination Behavior in Chinese International Students. *Journal Article College Student Journal,48(1),141-152*.
80. Loyed,B.(2005).The effects of choice theory /reality therapy principles on high school students perception of needs satisfaction and behaviour change,*Ph.D.*,thesis, Walden University.
81. Luszczynska,A.;Gutierrez,B.,&Schwarzer,R.(2005).General self-efficacy in various domains of human functioning evidence of five countries .*International Journal of Psychology ,40(2),80-89*.
82. Lvey, A.(1980). *Counseling & Psycho Therapy: Skills, Theories & Practice*. New Jersey, Prentice – Hall Inc. Englewood Cliffs.
83. Macedo,A.;Marques,M.;&Pereira,T.(2014).Perfectionism and psychological distress: A review of the cognitive factors ,*International Journal of Clinical Neurosciences and mental health,1-10*.
84. Miller J, Vaillancourt T. Relation between childhood peer victimization and adult perfectionism: Are victims of indirect aggression more perfectionistic?. *Aggressive Behavior. 2007;33:230–241*.
85. Millman,Z.(1995).Integrating attribution theory social cognitive

- theory and training in self-talk to enhance. *Jon search behavior. National Literacy of Canada, 1-145.*
86. Moser, J.; Jennifer, D.; Slane, S.; Burt, A., & Klump, K. (2012). Etiologic Relationships Between anxiety and dimensions of maladaptive perfectionism in young female twins. *Depression and anxiety, 29, 47-53.*
87. Nepon, T. (2010). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Journal of Counseling and Values, 31(2), 86-104.*
88. Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research, 66, 543-578.*
89. Paula, G. (2010). Academic self-efficacy as a predictor of college outcomes, two incremental validity studies. *Journal of Career Assessment, 1(18), 317-327.*
90. Petra, J. (2000). The effects of a choice theory and reality therapy parenting program on children's behavior. *Ph.D. Thesis. The Union Institute Graduate College, USA.*
91. Phinney, J., & Hass, K. (2003). The process of coping among ethnic minority first generation college fresh men: A narrative approach. *Journal of social psychology, 143(6), 707-727.*
92. Pool, L & Qualter, P. (2012). Improving emotional intelligence and emotional self-efficacy through a teaching intervention for university students. *Learning and Individual Differences, 22, 306-312.*
93. Radhu, N; Zafiris, M.; Daskalakis, M.; Chantal, A.; Cribbe, A.; Irvin, J.; & Ritvo, P. (2012). Evaluating a web-based cognitive-behavioral therapy for maladaptive perfectionism in university students. *Journal of American College Health, 60(5), 357-367.*
94. Ravin, S. (2008). Multidimensional Perfectionism and locus of control. *Journal of Counseling and development, 80(7), 197-203.*
95. Rice, K; Ashby & Staney, R. (2007). Perfectionism and the five factors model of personality. *Roeper Review, 14, 385-398.*
96. Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports, 73, 863-871.*

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية =====

97. Sayers,C.(2003).Thepsychological implication of procrastination anxiety ,perfectionism, and lowered aspiration in college graduate students, *Dissertation Abstract International*,(64-07),sec B,3541.
98. Schuler,P.(1999).Voices of perfectionism :perfectionism gifted adolescents in a rural middle school .Office of Educational Research and Improvement (ED):Washington, DC.
99. Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21, 876–906.
100. Shucher,J.(2001).Moderating effects of self-efficacy on the relationship between perfectionism and depression among college students. Un published *Ph.D.Thesis*, Mississippi State University.
101. Shunck,D.(1989).Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*,1,173-208.
102. Siegle, D., & McCoach, D. B. (2007). Increasing student mathematics self-efficacy through teacher training. *Journal of Advanced Academics*, 18(2), 278-312.
103. Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, 22, 372–390.
104. Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C., & Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics*, 34, 483-496.
105. Wubbolding .R. (2000). *Reality therapy in the 21st Century: Muncie IN:Accelerated Development*, Philadelphia: Taylor and Francis.
106. Yao, M. P. (2005). An investigation of academic self-efficacy, procrastination frequency, and reasons for procrastination among groups of adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and non-perfectionists. Unpublished *master's thesis*. The Ohio State University.
107. Yela-Bernabe, J;Gomez, M., & Maria-Angeles .(1996).Effects of *general expectancies of helplessness on stress situations* .*Clinically Sluad*,7(1).
108. Zimmerman, B& Paulsen, A.(1995).Self-monitoring during collegiate studying : An invaluable tool for academic self - regulation .In P.R, Pintrich (Ed),*Understanding self-regulation*

**د. بشرى إسماعيل أنوط**

learning ,San Francisco,CA:Jossey-Bass,26,13-28.

**Effectiveness of Counseling Program based in Reality therapy theory in reducing neurotic perfectionism and increase academic self-efficacy among graduate Girls students at King Khalid University**

**Dr. Boshra Ismail Ahmed Arnout**  
Associate professor of psychology at the  
University of Zagazig and King Khalid

**Abstract:**

The goal of current research is to reveal the effectiveness of the Counseling Program based in Reality therapy theory for "Glaser" in reducing neurotic perfectionism and increase academic self-efficacy among graduate girls students at King Khalid University, sample consisted of 34 students ,their ages ranged between (24 to 40), divided in two groups ,one is experimental; and the other is control group , each of them consist of (17) students, the average age of members of the control group of (32) years, and a standard deviation of (6.54), while the average age of members of the experimental group was (31.53) years and a standard deviation of (4.70). Researcher applied neurotic perfectionism scale (preparation: by researcher) and the measure of academic self-efficacy (preparation: by researcher) on the research sample. He underwent the experimental group to a Counseling Program based in Reality therapy theory while the control of any mentoring program group did not undergo. The Programme was applied through (12) session for six weeks, and the results showed a statistically significant difference between the average grade scores of the experimental and the control group in neurotic perfectionism and of academic self- efficacy after application of the program, also found differences statistically significant between the average scores of the experimental group arranged in measuring pre and post in neurotic perfectionism and academic self-efficacy, this confirms the effectiveness of the counseling program. Also did not found differences between the average grade scores of the experimental group in post and the follow up measurement, which was after 8 weeks after the end of the applied program and this confirms the continued effectiveness of the counseling program to reduce neurotic perfectionism and increase academic self-efficacy among graduate girls students at King Khalid University in Saudi Arabia.

Key Words: Reality Therapy, Neurotic perfectionism, Academic self-efficacy, Graduate students.



د. بشرى إسماعيل أنروط

مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٢، (أبريل)  
٢٠١٥