

فعالية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي في خفض مستوى مفهوم الكمالية العصابية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة طولكرم

The effectiveness of a selective and integrative counseling program in reducing the level of neurotic perfectionism among a sample of Al-Quds Open University students in Tulkarm Governorate

زياد بركات جامعة القدس المفتوحة طولكرم- فلسطين

zbarakat@qou.edu

ملخص:

(في خفض Thoren هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي وفق نظرية ثورن) الكمالية العصابية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في طولكرم، لهذا الغرض استخدم المنهج شبه تجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة ممن حصلوا على درجة مرتفعة على مقياس الكمالية العصابية، وزعوا مناصفة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين الأولى تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي، والثانية ضابطة لم يطبق عليها البرنامج للمقارنة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الدرجات الكلية على مقياس الكمالية العصابية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ إذ بلغت قيمة حجم الأثر للبرنامج (0.534)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبعي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية، مما يدل ذلك على فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض مستوى الكمالية العصابية لدى أفراد الدراسة واستقرار النتائج بعد التطبيق.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي، برنامج انتقائي تكاملي، الكمالية العصابية، طلبة جامعة القدس المفتوحة

The Effectiveness of an Integrative Selective Counseling Program in Reducing Neurotic Perfectionist among Al-Quds Open University Students

Abstract: The study aimed to reveal the effectiveness of an integrated selective extension program according to Thoren's theory in reducing neurotic perfectionist among Al-Quds Open University students in Tulkarm. For this purpose, the semi-experimental approach was used. The study sample consisted of (40) male and female students who obtained a degree elevated on the scale of neurotic perfectionist, they were distributed in a random way to two experimental groups, the first experimental group on which the indicative program was applied, and the second control was not applied to the program for comparison. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the mean scores on the neurotic perfectionist scale of Al-Quds Open University students between the experimental and control groups in the pre and post scales in favor of the experimental group. The value of the effect size of the program was (0.421), The results also showed significant differences between the pre and post measurements of the scores of the experimental group members in favor of the post measurement, while the results showed that there were no statistically significant differences between the post and tracer measures of the scores of the experimental group members, which indicates the effectiveness of the applied counseling program in reducing the level of neurotic perfectionist and stabilization of results after application.

Key words: Counseling program, Selective program, neurotic perfectionist, Al-Quds Open University Students.

مقدمة

في الأخلاقيات ونظرية القيمة، الكمالية هي استمرار الإرادة للوصول إلى الوجود الروحاني والعقلي والجسدي والمادي الأمثل، ويصف العالم المتخصص في فلسفة أرسطو الحديثة هوركا (Hurka, 2013) الكمالية بأنها تبدأ هذه النظرية الأخلاقية من الاهتمام بالحياة الجيدة، أو الحياة المرغوبة في حد ذاتها، وتصور هذه الحياة بطريقة مميزة، وذكر أن هناك صفات معينة تشكل الطبيعة البشرية أو محددة للإنسانية، ويضيف أن الحياة الجيدة تعمل على تطوير هذه الصفات بدرجة عالية أو تسليط الضوء على ما هو أساسي ومحوري للطبيعة البشرية. وربما تختلف الأشكال المتباينة لهذه النظرية حول ماهية الصفات ذات الصلة، وهكذا تختلف حول محتوى الحياة الجيدة، ولكنها تتشارك في الفكرة الأساسية المتمثلة في أن الأمر الجيد في النهاية هو تطوير الطبيعة البشرية، والساع للكمال لا يعتقد بالضرورة أنه بإمكانه الحصول على حياة أو حالة معيشية مثالية، لكنه يواظب على المثابرة الراسخة في محاولة الوصول إلى أفضل حياة أو حالة معيشية ممكنة (Greenspon, 2008).

تتسم بكفاح الفرد لبلوغ الكمال ووضع معايير عالية جداً للأداء، سمة شخصية هي علم النفس في والكمالية والأفضل تصويرها على أنها صفة متعددة الأبعاد، يصحبها تقييمات نقدية مبالغ للذات ومخاوف من تقييمات الغير، حيث اتفق علماء النفس على اشتغالها على العديد من الجوانب الإيجابية والسلبية، وفي صورتها السيئة التكيف، تدفع الكمالية الأفراد لمحاولة تحقيق المثالية التعجيزية، وقد تدفعهم كماليتهم التكيفية في بعض الأحيان إلى الوصول لأهدافهم، وفي النهاية، يستمدون الشعور بالسعادة من فعلهم هذا، وعندما لا يستطيع الكماليون بلوغ أهدافهم، كثيراً ما (عن ذلك بأن Ablard & Parker, 2017 وقد عبر أبلارد وباركير (Stoeber, 2011) الكتابة (تصبيهم الكمالية هي نزعة ثنائية البعد من حيث الإيجابية والسلبية، حيث أنها من علامات التوافق والإنجاز، أو هي نموذج من نماذج العصابية، ومن خلال الاطلاع على الأدوات التي تقيس الكمالية فإن في معظمها تصف من يحصل على مستوى Neurotic متوسط بأنه كمالى سوي، بينما تصف من يحصل على مستوى مرتفعة بأنه كمالى عصابي (، أما من تنخفض درجته فيوصف بأنه ليس كمالياً. Perfectionist.

(من أوائل علماء النفس الذين دللوا على وجود نوعين مختلفين Hamachek, 2011 كان هامشيك) من الكمالية، حيث صنف الأفراد على أنهم منشدو كمالية سوية أو منشدو كمالية عصابية، ويسعى منشدو الكمالية السوية إلى تحقيق الكمالية دون تقليل احترامهم لذاتهم، كما يستمدون الشعور بالسعادة من الجهود الذي يبذلونه، بينما

يناضل منشدو الكمالية العصابية لبلوغ أهداف غير واقعية ويشعرون بعدم الرضا باستمرار عندما لا ينجحون في الوقت الحاضر، ويتفق الباحثون إلى حد كبير على اختلاف هذين النوعين الرئيسيين للكمالية، وقد تم تحقيقها تصنيفهما بشكل مختلف، ويشار إليهما في بعض الأحيان على أنهما الكفاح الإيجابي ومخاوف التقييم السيئ التكيف (Positive Struggles and Maladaptive Appraisal Concerns)، والكمالية النشطة والسالبة (Positive and Negative)، والكمالية الإيجابية والسلبية (Active and Passive Perfectionism)، والكمالية التكيفية والسيئة التكيف (Adaptive and Maladaptive Perfectionism). وبالرغم من أن هناك كمالية عامة تؤثر على كافة مناحي (Stoeber & Otto, 2006). (Perfectionism) الحياة، فإن بعض الباحثين يؤكدون على اختلاف مستويات الكمالية بشكل كبير في المجالات المختلفة؛ أي العمل (Greenspon, 2000) والدراسة والرياضة والعلاقات الشخصية والحياة المنزلية (

يُجتهِد الكماليون بشكل يكاد يكون إلزامياً ومتواصلًا نحو الأهداف البعيدة المنال، ويقدرّون قيمة أنفسهم بناءً إن الضغط على النفس لتحقيق أهداف غير واقعية يهيئ الفرد حتمًا للشعور بخيبة الأمل، ويميل على إنتاجيتهم وإنجازهم، Parker & Adkins الكماليون إلى انتقاد أنفسهم بقسوة عند الفشل في تحقيق المعايير التي وضعوها لأنفسهم (لقد أظهر الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من الكفاح الكمالى ومستويات منخفضة من المخاوف 2017). وقد ظهر على هذا النوع من الكمالية المزيد من احترام الذات والوفاء والنجاح الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي، الكماليين مشكلات نفسية وجسدية أقل من تلك المقترنة عادةً بالكمالية، وهي بالتحديد الكآبة والقلق وأساليب ويطمح منشدو الكمال في بلوغ الكمال ويخشون النقائص ويشعرون أن الآخرين سيعجبون بهم. التعايش السيئة التكيف Frost et al, وبالتالي، فلا يمكن مطلقاً النظر إلى الكمالية نفسها باعتبارها صحية أو تكيفية (فقط إذا كانوا مثاليين؛ ويكمن الاختلاف في المعنى الذي يتم إضافؤه على). إن الكمالية لا تشبه مطلقاً الكفاح لتحقيق التفوق، 2015 الأخطاء، ويمكن لهؤلاء الذين يسعون لتحقيق التميز التعامل مع الأخطاء كمحفزات تشجعهم على بذل المزيد من الجهد في العمل، ويعتبر منشدو الكمال غير الصحي أخطاءهم إشارة على وجود عيوب شخصية، وبالنسبة لهم، فإن القلق (Cohen, 1988) المحتمل هو السبب في الشعور بالكمالية على أنها حمل ثقيل (الفشل بشأن

ويتسم الأفراد ذوي الكمالية العصابية ببعض السمات الأساسية التي اعتبرها علماء النفس أنها مكونات أساسية (لهذه السمات في ثلاثة أبعاد أو مكونات Hewitt et al, 2002 لهذا الاضطراب، وقد عرض هوايت وآخرون (Others)، والكمالية بتوجه الآخرين (Self Oriented Perfectionism) هي: الكمالية بالتوجه الذاتي (

(Socially Oriented Perfectionism)، والكمالية المكتسبة اجتماعياً (Oriented Perfectionism) Perfectionism.)

تفسير الكمالية العصابية

نظراً للأهمية المعطاة لموضوع الكمالية يوجد عدد من العلماء نظروا حاول أصول تراكيب الكمالية، وذلك في (فسر الكمالية من Corsini وكورسني (Manaster) محاولات منهم لفهمها، وفي دراسة لهما كل من ماناستير (بأن الاجتهاد للوصول للإتقان ظاهرة طبيعية، وفطرية في تطور البشر، حيث إن كل Adler خلال نظرية "آدلر") كفاح ينتج من مشاعر عقدة الدونية، وتظهر المشاكل عندما تكون الأهداف غير واقعية، فهنا يكون الاجتهاد بدون فائدة، وناتج عن إحساس أعظم بالدونية، كذلك وصف آدلر الكماليين العصبيين بأن لديهم خوفاً هائلاً جداً من النقد، فالأخطاء العادية الصغيرة تقلقهم كالأخطاء الكبيرة، لذلك هم لا يستطيعون أن يطوروا ثقتهم بأنفسهم، ولديهم (وتذكر باظة (2000) بأن الكمالية العصابية ترتبط بعلاقة موجبة مع كل Rice et al, 2006 شعور بالتوتر) عدة تفسيرات عن Fried أبعاد النرجسية، وأن النرجسية تمثل الدافع للكمالية العصابية، كما تذكر أن لفرويد (النرجسية، منها أن النرجسية قد تكون بسبب دافعية الفرد لأن يكون محبوباً، ويحصل على الكفاية الذاتية، والكمالية، كما أن النرجسية ما هي إلا حيلة دفاعية من حيل الأنا الأعلى المثالي، وأن النرجسي لديه درجة من المخاوف التي تتعلق بتقدير الذات وخوف الفرد من فقد الحب واحتمال الفشل.

وتذكر عبد الخالق (2005) أن المصاب بالكمالية العصابية يشعر بالدونية في بعض مواقف الأداء، كما تسبب اضطرابات في دافعية الفرد، وإدراكه لمستوى قدراته، وإنجازه، مما يؤدي لظهور اضطرابات ذات طابع عصبي يظهر فيها وقد فسر العديد من المنظرين لأصول الكمالية مركزين اهتمامهم على العلاقة الوالدية، التوتر والقلق وعدم الراحة. وتفاعلات هذه العلاقة، وفي هذا المجال توجد عدة تفسيرات: إذ ينظر البعض للكمالية كأسلوب له صلة بالعلاقات بين الأشخاص، وأنها استجابة للتفاعل مع واهي الرعاية الأساسية للأفراد، وهناك من يرى أن للكمالية جذور متأصلة في مطلب أبوي ملح، ومتأصلة في الامتناع عن القبول الأبوي، وينظر للكمالية على أنها صفة سلبية، كما يذكر أن الكماليين لهم آباء كماليين فهؤلاء الأطفال يعيشون تجربة الموافقة التي تعتمد على تحقيق التوقعات العالية لآبائهم، والتي تقود إلى نضالهم للخلاص فيصبح لديهم توقعات ذاتية عالية وغير مقبولة. كما أن هناك من يرى بأن الكمالية السوية بهذا المنظور تتكون إما عن طريق التشكيل الإيجابي، كما هو الحال عندما يحاكي الفرد نضال والديه، فالطفل عندما يلاحظ أحد الوالدين يشعر بالمتعة والراحة من التزامه المرن بالقواعد والمعايير العالية، ويتخذ موقفاً سلوكياً نحو الإتقان، أو قد تنشأ الكمالية السوية من التشكيل السلبي، كما هو الحال عندما يتفاعل الفرد مع الفوضى من الوالدين، أو القصور

في الإنجاز؛ فهنا يصعب لدى الأطفال كمالية سوية لرغبتهم في أن يكونوا مرتبين ودقيقين نظراً للتوتر الناجم من العيش مع والدين فوضويين، في حين أنه يرى أن الكمالية العصبية تنشأ في البيئات التي يكون فيها الموافقة مشروطة القبول، أو تكون ظروف الموافقة ليست متناغمة، كذلك يرى أن الكمالية العصبية تنشأ من الطبع السلوكي في العائلة الذي يقبل سلوك الطفل عندما يتوافق مع معايير الوالدين، فالوالدين هنا يتمسكان بمعايير عالية للإنجاز، والتي قد تقود الأطفال (Rice et al, 2006؛ Veith & Trull, 2000) لتطوير معايير شخصية عالية وليست واقعية)

إن هناك أوجه اتفاق يمكن ملاحظتها بين المنظرين؛ فالطفل يتخذ ميولاً كمالية إما بتشكيل نفسه على والديه، أو لعدم الموافقة الوالدية، أو للموافقة المشروطة، أو للموافقة غير المتناغمة، كما أن هؤلاء المنظرين لم يشيروا إلى النفوذ النسبي لكل والد في تعزيز الكمالية. كذلك ذكر في دراسة أن هناك عادة علماء أشاروا لدور الأساليب الوالدية في نشأة بأن أساليب النقد الوالدية القاسية قد تساعد على ظهور الكمالية، بينما (Driscoll) الكمالية فقد ذكر دريسكول (بأن أسلوب التدليل من الآباء قد يؤدي للكمالية العصبية عند Barrow & Morrow ذكر بارو و مورو) الأبناء، كذلك يرى أدلر أن القيمة الوالدية الخاطئة التي يعبر عنها الوالدين والمتمثلة في أن الجدارة قائمة على الأداء، يمكن أن تقود إلى إحساس متزايد بالدونية، وأساليب سلوكية خاطئة، تقود إلى النضال غير المفيد أي ما يعرف بالكمالية (Monson, 2016) العصبية)

ومن جانب آخر يرى الباحث أنه يمكن أن تفسر الكمالية من خلال مرحلة الاحساس بالكفاية مقابل الاحساس بالدونية وهي إحدى مراحل النمو النفسي الاجتماعي التي وضعها أريكسون، ويذكر أن الطفل عندما يحقق (كما يرى أن خبرات Mills, 2010 نجاحات أكثر من الفشل سينمو لديه الشعور بالكفاية والعكس صحيح) النجاح والفشل ليس هي المهمة بحد ذاتها، ولكن الأهم هو طريقة التعامل مع هذه المواقف من الوالدين، فمثلاً عندما يحصل الابن على نسبة (98%) قد تقيم هذه النتيجة بأنها خبرة نجاح، ولكن عندما يكون معيار الوالدين هو (100%) فإنهما يشعران الطفل بأن هذه خبرة فاشلة، ويصعب لدى الطفل مع تكرار هذه المواقف كمالية عصبية. بأن الوالد الكمال قد يجعل أبنائه متمسكين بمعايير (Hilgers, 2013) ويؤيد ذلك ما ذكر في دراسة هيلقرس عالية، تقود للشعور بعدم الكفاية، والفشل عند كل من الوالد والابن، ويؤيد ذلك ما ذكره فرويد عندما أشار إلى أن هناك رغبة عند الطفل في التطابق مع الآباء ومعاييرهم، وأن ذلك يمثل جانب أساسي من شخصيات الأطفال، فعند رغبة الطفل في التطابق مع الوالدين فإنه يرغب في التطابق مع معاييرهم ومثلهم، والتحريمات من الآباء يتم تقبلها من الطفل كجانب من عملية الارتقاء إلى مستوى هذه المعايير، إن هذا الجانب من الأنا الذي يتغير بفعل التطابق مع

الوالدين هو بداية تكوين الأنا الأعلى، وانفصالها عن الأنا، حيث إنها لا يمكن أن تنصهر مع الأنا فهي بعيدة عن شعور الطفل، لذلك يظل هذا التغيير محتفظاً بكيانه الخاص

هذا على الصعيد النظري، أما فيما يتعلق بالدراسات الميدانية فقد هدفت دراسة إبراهيم (2018) التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة الكمالية العصابية لدى المراهقين. اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي على عينة حجمها (20) مراهق وزعوا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية العصابية لصالح البعدي، والضابطة في الكمالية العصابية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على هذا المقياس لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي على مقياس الكمالية العصابية.

استهدفت دراسة علي (2017) إعداد برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض الكمالية العصابية وأثره في نمط السلوك (أ) والتحصيل الأكاديمي لدى الفئات بالمرحلة الثانوية، ودراسة فاعلية البرنامج المقترح في خفض الكمالية العصابية وأثره في نمط السلوك (أ) والتحصيل الأكاديمي لدى الفئات بالمرحلة الثانوية، والكشف عن مدى استمرارية فاعلية البرنامج المقترح على أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة، والتعرف على حجم التأثير الفعلي للبرنامج الإرشادي للوقوف على مدى فاعليته في خفض الكمالية العصابية وأثره ذلك في نمط السلوك (أ) والتحصيل الأكاديمي، لدى عينة قوامها (30) طالبة من الطالبات الفئات بمدارس المرحلة الثانوية. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الكمالية العصابية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسات الثلاثة (القبلي - البعدي - التتبعي) للمجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصابية (أبعاد ودرجة كلية) لصالح القياسين البعدي والتتبعي، كما أسفرت النتائج عن وجود تأثير دال لبرنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض الكمالية العصابية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

هدف دراسة أرنوط (2015) الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي لجلاسر (Glasser) في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك (Glasser) خالد، وذلك على عينة تكونت من (43) طالبة من طالبات الماجستير والدكتوراه. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج، كذلك وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في

الكمالية العصبية وفاعلية الذات الأكاديمية وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي خفض الكمالية العصبية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية.

هدفت دراسة الصاوي (2015) التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الاتجاه العقلائي الانفعالي السلوكي في خفض حدة الكمالية العصبية للمراهقين المتفوقين. وقد اشتملت عينة الدراسة علي (18) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي بفصول المتفوقات بمدرسة أم الأبطال الثانوية بنات بمحافظة الجيزة. أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الكمالية العصبية في اتجاه التطبيق البعدي، بينما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس الكمالية العصبية بين التطبيق البعدي والتتبعي، وذلك يشير إلي فاعلية البرنامج في الحد من الكمالية العصبية.

وستهدف دراسة الإمام (2013) خفض مستوى الكمالية العصبية لدى عينة من طلبة الجامعة الفائقين أكاديمياً من خلال اختبار فاعلية برنامج قائم على فنيات العلاج بالإرشاد النفسي. تكونت عينة الدراسة (44) طالباً وطالبة من الطلبة المتفوقين أكاديمياً بكلية التربية بجامعة كفر الشيخ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية لمقياس القبلي البعدي في متغير الكمالية العصبية الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة للقياس البعدي في متغير الكمالية العصبية على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة لمقياسين القبلي والبعدي في متغير العصبية الكمالية على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية، وعدم وجود متوسط فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعي متغير في الكمالية العصبية الكلية والأبعاد الفرعية.

أما دراسة نبهان (2013) فقد هدفت لفحص فاعلية برنامج إرشادي قائم المعنى لخفض الكمالية العصبية ورفع تقدير الذات وخفض حدة الأعراض الإكتئابية لدى طلبة الجامعة المتفوقين. تكونت عينة الدراسة من (12) طالباً وطالبة من جامعة قناة السويس موزعين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. توصلت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة وبين الاختبار القبلي والبعدي على مقاييس الكمالية العصبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين هذه الدرجات بين القياسين البعدي والتتبعي.

(التعرف إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الجمعي Radhu, et al, 2012) وهدفت دراسة رادو وآخرون (على شبكة الأنترنت في خفض الكمالية اللاسوية والاضطرابات المرتبطة بها مثل القلق والاكتئاب والأفكار اللاعقلانية وإدراك الضغوط وذلك على عينة تكونت من (47) من ذوي الكمالية اللاسوية من طلبة الجامعة، وأوضحت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج العلاجي في خفض الكمالية اللاسوية والقلق والاكتئاب والأفكار التلقائية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

أما دراسة عبد الخالق (2005) والتي هدفت معرفة أثر برنامج ارشادي يستخدم نظرية الاختيار وفتيات العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية. تكونت العينة من أفراد لديهم كمالية عصابية، بلغ عددهم (41) طالباً وطالبة يدرسون في الجامعة، قسموا بالتساوي إلى مجموعتين: تجريبية، وضابطة. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكمالية، حيث انخفضت درجاتهم على القياس البعدي، كما وجدت فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث ارتفاع الكمالية العصابية عند المجموعة الضابطة، كذلك لم توجد فروق دالة بين متوسط درجات الطلبة والطالبات في المجموعة التجريبية، كذلك لم توجد فروق دالة بين متوسط درجات المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من البرنامج مباشرة وبعد مرور شهر من الانتهاء.

وهدفت دراسة عزب (2004) فحص فعالية برنامج ارشادي تكاملي في خفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل، تكونت العين من (30) فرداً طلبة كلية التربية موزعين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي على المقاييس المستخدمة والتي كان من بينها مجال يقيس الكمالية العصابية كمؤشر على الاكتئابية، وكانت هذه الفروق لصالح القياس البعدي على سمة الكمالية العصابية. وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي.

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية: تبرز الأهمية النظرية للدراسة من الجوانب الآتية:

الاهتمام بمفهوم الكمالية العصابية كمفهوم حديث نسبياً، هذا المفهوم الذي يفسر العديد من الاضطرابات السلوكية (كما تشير الدراسات مؤخراً إلى ارتفاع نسبة انتشار هذا الاضطراب؛ Anderss et al, 2015 والسيكوسوماتية) إذ أظهرت نتائج دراسة أمريكية إلى ارتفاع نسبة الكمالية العصابية بين المترددين على المراكز النفسية للحصول على

Ashby & Brumer, خدمات إرشادية فبلغت ما نسبته (26%) بين الإناث، وما نسبته (21%) بين الذكور (2015).

تمثل هذه الدراسة إضافة جديدة للدراسات القليلة في البيئة العربية بعامة والبيئة الفلسطينية بخاصة التي تناولت مفهوم الكمالية بعامة ومفهوم الكمالية العصابية بخاصة.

أهمية المرحلة العمرية والتعليمية التي تتعرض لها الدراسة وهي المرحلة الجامعية والتي تتميز ببعض التغيرات النفسية والاجتماعية والتربوية كالشعور بالقلق والاكتئاب والاغتراب والوحدة كل ذلك قد يوصل الطالب الجامعي بالكمالية العصابية.

تتخطى الدراسة الحالية طبيعة الدراسات الوصفية الارتباطية وتتجاوزها إلى الدراسات التجريبية باستخدام برنامج إرشادي تكاملي انتقائي الذي يركز على الجوانب الإيجابية في البرامج الأخرى.

ثانياً: الأهمية التطبيقية: وتبرز من الجوانب الآتية:

عمل برامج إرشادية وعلاجية فعالة تفيد أولياء الأمور والمعلمين لكيفية التعامل مع الطلبة للوصول إلى الكمالية السوية، والابتعاد عن أساليب المعاملة المرتبطة بالكمالية العصابية.

توفير أدوات قياس يمكن استخدامها في الدراسات النظرية والتطبيقية في مجالات ذات علاقة بمفهوم الكمالية توجيه انتباه المعلمين وأولياء أمور الطلبة إلى أهمية الكمالية بمفهومها السوي والعصابي التي يمكن أن ينعكس على طبيعة أساليب المعاملة مع الأبناء أو الطلبة.

في حالة ثبوت فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم فإنه يسهم في استثمار الجانب المعنوي والاستراتيجيات الإيجابية في هذا البرنامج في حياة طلبة الجامعة مما يسمح بمساعدتهم على اكتشاف ذواتهم، وإرشادهم وتوجيههم نحو اكتشاف معنى الحياة وتحقيق قدر من الصحة النفسية لديهم.

مشكلة الدراسة

ما فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في خفض مستوى الكمالية العصابية لدى عينة طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة طولكرم؟

وينبثق عن السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية الآتية:

هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس الكمالية العصابية يُعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي؟

هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصبية بعد تطبيق البرنامج ارشادي انتقائي تكاملي انفعالي وذلك لصالح القياس البعدي؟

هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهرين) لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصبية؟

أهداف الدراسة

المهدف الأساسي للدراسة الحالية هو أنها استكشاف مدى فاعلية برنامج العلاج انتقائي تكاملي في تخفيف أعراض الكمالية العصبية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة.

فروض الدراسة

لتحقيق هدف الدراسي الأساسي السابق تم فحص الفرضيتين الآتيتين:

(بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكمالية 0.05) يوجد فرق دال إحصائياً العصبية في القياسين القبلي والبعدي يُعزى إلى تطبيق البرنامج الارشاد الانتقائي التكاملية، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

(بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية من 0.05) يوجد فرق دال إحصائياً طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس الكمالية العصبية تُعزى إلى تطبيق البرنامج ارشادي انتقائي تكاملي وذلك لصالح القياس البعدي.

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهرين) لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصبية

المفاهيم والمصطلحات:

(: بالرجوع لنظريات الشخصية فإن الكمالية هي أحد **Neurotic Perfectionism** الكمالية العصبية)

(حيث يرى أنهم يتميزون بالدقة والتنظيم الذاتي والانضباط الاجتماعي Cattell العوامل الستة عشر للشخصية لكاتل)

ويمتلكون العزيمة وقوة الإرادة وكثرة المطالب، كذلك تقابل الكمالية السوية أقصى درجات يقظة الضمير في نموذج. أما

الكمالية العصابية في أقرب من عامل العصابية، العوامل الخمس الكبرى للشخصية كذلك تعد النرجسية أحد أشكال الكمالية فالنرجسيون قد يكونوا شبه كماليون الشخص النرجسي للكمال ولفت الانتباه قد يشعر بالخزي والقلق والغضب والذنب وذلك ظناً منه أن سيفقد حب وإعجاب كذلك تعد الكمالية مثلاً لاضطراب الشخصية الوسواسية. (الكمالية بأنها صفة شخصية Macedo; Marques & Perrira, 2014 وعرف ماكيدو وماركيوز وبيريار) تتميز بمعايير عالية جداً للأداء مصحوبة بميل للفرد بالتقييم النقدي لسلوكه بصفة عامة. ويعرف الباحث 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 ونقدتهم لأدائه، كذلك الحاجة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأدائه، والميل للتنظيم والتخطيط المفرط، والسعي الدؤوب للتميز. وتعرف الكمالية العصابية إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لهذا الغرض.

Integrated Selective Counseling Program: البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي (البرنامج التدريبي الذي تتبناه الدراسة الحالية هو برنامج قائم على استراتيجيات الارشاد الانتقائي التكاملي، وهو عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي بنيت في ضوء أسس العملية الإرشادية التربوية والنفسية وفق نظرية "ثورن")، وذلك من أجل خفض مستوى الوسواس القهري لدى أفراد العينة. Anthony & Krirsonis, 2017 يعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً بمجموعة الأساليب والإجراءات الإرشادية القائمة على أساس استخدام فنيات الارشاد الانتقائي بهدف خفض مستوى الوسواس القهري لدى الطلبة الخاضعين للبرنامج.

حدود الدراسة

تعمم نتائج الدراسة الحالية في نطاق الحدود الآتية:

- الحد المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في جامعة القدس المفتوحة فرع طولكرم.
- الحد الزمني: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2020 - 2021).
- الحد البشري: تمثلت عينة الدراسة في طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع طولكرم.
- الحد المفهومي: تتمحور الدراسة حول مفهومين أساسيين هما: فعالية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي، ومستوى الكمالية العصابية لدى طلبة الجامعة، مقاساً بالأداة المعدة لهذا الغرض وفي مدى بخصائصها السيكمترية (الصدق والثبات) التي أمكن للباحث التحقق منها.

إجراءات الدراسة

أولاً: **منهج الدراسة وتصميمها:** تم الاستعانة بالمنهج التجريبي طبقاً لطبيعة الدراسة وما يشمله من تطبيق البرنامج المعد لهذه الدراسة، فالباحث في هذا المنهج لا يتعامل مع الواقع كما هو بل يتدخل فيه ويعدله ليتمكن من معرفة النتائج، وبذلك فإن المنهج التجريبي يستخدم التجربة من أجل إثبات الفروض عن طريق التجريب باستخدام سلسلة من الإجراءات اللازمة لضبط مدى تأثير المتغيرات المستقلة في المتغير التابع، وفي الدراسة الحالية تم تطبيق برنامج تدريبي ارشادي انتقائي تكاملي على أفراد المجموعة التجريبية ومن ثم القيام بالقياس القبلي والبعدي والتتبعي لمعرفة مدى تأثيره في Quasi-خفض الكمالية العصابية. ولتحقيق غرض الدراسة اعتمد المنهج التجريبي بشكله شبه التجريبي (The Experimental Designs)، باستخدام التصميم المجموعات التجريبية والضابطة غير المتكافئة (Nonequivalent Control Group: (بركات، 2019)، ويمكن تمثيله رمزياً كالآتي (بركات، 2019):

G1	-	O	X	O
G2	-	O	-	O

= المجموعة تجريبية أو ضابطة G حيث:

= الاختبار القبلي أو البعدي O

x = المعالجة أو البرنامج

وبذلك، فقد استخدم الباحث هذا التصميم في دارسته ضمن الإجراءات الآتية:

المقارنة بين المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج والمجموعة الضابطة التي لم تخضع لهذا البرنامج وذلك في القياس البعدي بعد أن تم التأكد من التجانس بين المجموعتين قبلياً، أي قبل إدخال المتغير المستقل وهو البرنامج القائم على أساس الارشاد الانتقائي التكاملية لمعرفة تأثيره في المتغير التابع وهو الوسائوس القهرية. القياس القبلي والبعدي والتتبعي على نفس مجموعة الدراسة المتمثلة في المقارنة بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وذات المجموعة بعد تطبيق البرنامج. القياس القبلي والبعدي على المجموعة الضابطة ولكن دون تطبيق البرنامج التدريبي عليه بهدف المقارنة النتائج مع المجموعة التجريبية فقط لفحص فعالية البرنامج.

(الآتي: 1 بذلك يمكن توصيف شكل التصميم شبه التجريبي للدراسة الحالية كما هو في الجدول)

(: تصميم الدراسة 1 جدول)

المعالجة المجموعة	القياس القبلي	البرنامج	القياس البعدي	القياس التبعي
التجريبية				
الضابطة		–		–

ثانياً: مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة الأصلي من طلبة جامعة القدس المفتوحة بفرعها في طولكرم والبالغ عددهم (2020\2021) طالباً وطالبة، والمتحقيين في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2425)

ثالثاً: عينة الدراسة: استخدم ثلاثة أنواع من العينات لغرض الدراسة الحالية هي:

(طالباً وطالبة لم تدخل ضمن العينة 40): تكونت من (Exploratory Sample) العينة الاستطلاعية (الفعلية ولكن تحرى الباحث أن يكون لها نفس الخصائص الديمغرافية، وذلك من أجل التحقق من الخصائص السيكمومترية (الصدق والثبات) لأدوات الدراسة.

(من مجتمع %6) طالباً وطالبة، وهم يمثلون ما نسبته (150): تكونت من (Field Sample) العينة الميدانية (الدراسة الأصلي المتمثل في طلبة جامعة القدس المفتوحة – فرع طولكرم- والمتحقيين للدراسة في الفصل الأول من العام (، وذلك لصعوبة (Voluntary Sample)، تم اختيار أفراد هذه العينة بطريقة طوعية (2020\2021)الدراسي (الحصول على عينة عشوائية بشكل دقيق ومحدد، طبق عليهم مقياس الكمالية العصابية بعد التحقق من خصائصه السيكمومترية باستخدام العينة الاستطلاعية السابقة من أجل تحديد العينة التجريبية الفعلية ممن حصلوا على أعلى الدرجات على هذا المقياس.

(طالباً وطالبة نصفهم من الذكور والنصف 40): تكونت من (Experimental Sample) العينة الفعلية (من العينة الميدانية، وهي النسبة الأفضل اختياريها كمجموعة متطرفة كما %27 الآخر من الإناث، وذلك ما نسبته (. وهم ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الكمالية العصابية، Rest, 1986 تؤكد الدراسات الإحصائية (وأظهروا رغبة في المشاركة بالدراسة التجريبية، وقد تم توزيعهم بالتساوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، بالتوزيع العشوائي بالمزاوجة وفق درجاتهم على المقياس الكمالية العصابية ووفق متغير الجنس والعمر والمستوى الدراسي.

رابعاً: أدوات الدراسة: استخدمت في هذه الدراسة أداتان هما:

Slaney et al Neurotic Perfectionism أولاً: مقياس سيلاني وآخرون للكمالية العصابية (

(: بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والأدب التربوي قام الباحث بتطوير مقياس الكمالية **Scale, 2001** العصابية وتكون المقياس في صورته الأولى من (22) فقرة، موزعة إلى ثلاثة مجالات تقيس مجملها المكونات الأساسية (وله (6) فقرات، و النظام والترتيب Standards الكمالية العصابية موزعة إلى ثلاثة مجالات هي: المعايير الشخصية ((وله (12) فقرة. وقد مرت عملية تطوير المقياس Discrepancy وله (4) فقرات، والتناقضات (Order) والدقة بالخطوات الإجرائية الآتية:

ترجمة المقياس من أصله الأجنبي وعرضه على متخصص باللغة الإنجليزية وآخر باللغة العربية للتحقق من سلامة الترجمة. عرض المقياس على لجنة من المحكمين المتخصصين في مجالات نفسية وتربوية مختلفة بلغ عددهم (7) محكمين؛ للحكم على دقة الصياغة، ومدى وضوح فقرات المقياس، ومدى ملاءمتها للبيئة الفلسطينية، للتأكد من قابلية المقياس للتطبيق. ونتيجة لملاحظات المحكمين تم إضافة فقرتين إلى المجال الثاني لضمان دقة وموضوعية التحليل الإحصائي، ليصبح المقياس في صورته المبدئية يشتمل على (24) فقرة؛ ست فقرات لكل من المجالين الأول والثاني و(12) فقرة للمجال الثالث. (طالباً وطالبة، للتأكد من 40 تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلبة الجامعة من تخصصات مختلفة، وعددها (سلامة الفقرات ووضوحها وتحديد الزمن اللازم للتطبيق، واستخراج معاملات الصدق والثبات كآتي:

الصدق: تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما:

في مجالات المتخصصين المحكمين من (: تم عرض المقياس على مجموعة Trustees Validity طريقة صدق المحكمين (وسلامة صياغة من أجله، أعد لما المقياس مناسبة من التحقق بهدف نفسية وتربوية مختلفة بلغ عددهم (7) محكمين، المناسبة، سواء بالحذف أو إضافة بعد الكلمات أو التعديلات إجراء تم ملاحظات المحكمين ضوء الفقرات، وفي العبارات، حيث تم إضافة فقرتين إلى فقرات المجال الثاني لضمان فعالية التحليل الإحصائي، وبذلك أصبح المقياس (فقرة. 24 بصورته المبدئية يشتمل على (

(: تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معادلة بيرسون Construct Validity طريقة صدق البناء ((طالباً 50) بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية للدراسة وحجمها (Persons Correlation Coefficient) وطالبة لم يدخلوا في عينة الدراسة الفعلية على فقرات المقياس والمتوسط الكلي له، فكانت نتيجة ذلك كما هو مبين في (الآتي: 2 الجدول (

(: قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات والمتوسط الكلي لمقياس الوسوس القهرية 2 جدول (

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	.74**	5	.58**	9	.54**	13	.71**	17	.36*	21	.74**
2	.58**	6	.77**	10	.33**	14	.66**	18	.73**	22	.57**
3	.45**	7	.32*	11	.70**	15	.39*	19	.58**	23	.67**
4	.67**	8	.76**	12	.58**	16	.72**	20	.71**	24	.59**

($0.01 \leq \alpha$)، ** دال عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) * دال عند مستوى الدلالة)

(السابق، أن معاملات الارتباط بين فقرات المقياس وبين المتوسط الكلي للمقياس قد 2تظهر معطيات الجدول)
 أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (Garcia, 2012)، وقد حدد جارسيا () (0.32 - 0.77) تراوحت ما بين
 (تعتبر قوية، 0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70 - 0.30) ضعيفة، والتي تقع ما بين () تعتبر 0.30)
 0. أو () ($0.05 \leq \alpha$) وبناءً عليه فقد كانت جميع هذه المعاملات مقبولة عند مستوى الدلالة الإحصائية
 $01 \leq \alpha$.)

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس باعتماد طريقتين هما:

(وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة Split- Half Reliability طريقة التجزئة النصفية)
 الاستطلاعية على الفقرات الفردية والفقرات الزوجية، فبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.83)، وبعد تعديله
 (0.91) بلغ معامل الثبات (Spearman Brawn Coefficient باستخدام معادلة سبيرمان - بروان)
 (Cronbach- باستخدام معادل كرونباخ ألفا Internal Consistency طريقة الاتساق الداخلي)
 (بين كل فقرة من الفقرات والمتوسط الكلي على المقياس، وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية السابقة Alpha
 - 0.71) طالباً وطالبة، فتراوحت قيم معاملات الثبات وفق هذه الطريقة لفقرات المقياس ما بين (40 والمكونة من)
 (Campell & Stanley) كما حدده كامبل وستانلي (0.60)، وهي قيم أعلى من الحد الأدنى المقبول للثبات وهو (0.93)
 (، وهذا مؤشر على أن المقياس يتمتع بمستوى معقول من الثبات، ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق Stanley, 1993
 (فقرة، يجب عليها المفحوص وفق مقياس ليكرت 24 النهائي. وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية يشتمل على)
 (، 1-5) الخماسي (دائماً غالباً أحياناً نادراً أبداً)، إذ تتراوح الدرجة على فقرات المقياس ما بين (Likert)
 بحيث تشير الدرجة المرتفعة عليه إلى ارتفاع مستوى الكمالية العصابية، بينما تشير الدرجة المنخفضة عليه إلى انخفاض
 مستوى الكمالية العصابية لدى طلبة الجامعة، ولتفسير استجابات المفحوصين على هذا المقياس اعتمد المعيار الوسطي
 الآتي:

مستوى وساوس قهرية منخفض فأقل (2.33)

مستوى وساوس قهرية متوسط

(3. 66 - 2. 34)

مستوى وساوس قهرية مرتفع

(3. 66 - أكثر من)

Integrated Selective Counseling Program:ثانياً: البرنامج ارشادي انتقائي تكاملي (

(، 1973 يعتمد هذا البرنامج على الأسلوب الإرشادي الانتقائي التكاملي الذي طوره فريدريك ثورن في عام) وهو نظام ارشادي وعلاجي يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في البرامج الارشادية والعلاجات النفسية الأخرى وتلاؤم حاجة المسترشد، والتي ثبت فعاليتها في علاج المشكلات والاضطرابات النفسية، وهو على اتصال نظري مع أنواع الارشاد الأخرى كالإرشاد السلوكي، والوجودي، والإنساني، والتحليلي، والمعرفي، والديني (Capuzzi, 2000). والذي يتضمن التعامل مع الشخص طالب الخدمة الارشادية ككل: الروح، والانفعال، (Capuzzi, 2000) والعقل، والجسد، ويؤكد هذا النوع من الارشاد على الوصول إلى أعلى مستويات تحقيق الذات، كما يقوم هذا العلاج على انتقاء الفنيات الارشادية والعلاجية والعوامل المشتركة بين النظريات المختلفة للوصول إلى شكل منسجم ومتناسق يسعى لزيادة استبصار المسترشد بحيله الدفاعية (التحليل النفسي)، وأن يدرك كل ما حوله ويعيش الحاضر من حوله في اللحظة التي يتم فيها الارشاد والعلاج (الجشطالتي)، ويدعم كل سلوك إيجابي يقوم به المسترشد (السلوكية)، ويعدل أنماط التفكير السلبي (المعرفي)، وينمي المهارات الاجتماعية وتحسين التفاعل بين شخصي ويركز على الجانب الأسرى (العلاج). ومن الفنيات (Leiman, & Stiles, 2002) الأسرى، ويرعى وجود فردانية الفرد وحتمية الاختيار (الوجودية) التي يستخدمها البرنامج التدريبي على المهارات الاجتماعية، والاحتفاظ باليوميات، والتخيل الموجه، ولعب الدور. كما تكمن استراتيجيات هذا المدخل الارشادي في: استراتيجيات العلاقة، واستراتيجيات المقابلة، واستراتيجيات القياس، (Monson, 2016) واستراتيجيات توليد الأفكار، واستراتيجيات إدارة السلوك، واستراتيجيات التقييم والانتقاء (وبعد عرض النماذج الارشادية الأكثر انتشاراً واهتماماً لدى الباحثين والمرشدين في علاج الاضطرابات السلوكية والنفسية، وخلص الباحث إلى أن التدخل الارشادي لا بد وأن يكون تدخلاً متكاملًا يعتمد على العوامل الشخصية والاجتماعية والنفسية من خلال الدمج بين الأساليب المعرفية والسلوكية والتحليلية والعقلانية، باعتبار أن تطور الصمود (وعوامل سلوكية وعوامل اجتماعية وفق Interpersonal النفسي وتنميته يجمع ما بين عوامل البينشخصية) التفسيرات النظرية للاضطرابات النفسية.

الفنيات الارشادية وفق البرنامج الانتقائي التكاملي:

لكل اتجاه نظري نفسي أو نموذج ارشادي العديد من الأساليب والفنيات والاستراتيجيات الارشادية، ولأن الباحث قد تبني تدخل ارشادي نفسي يعتمد على تكامل الشخصية ومتطلبات المشكلة التي يسعى لمعالجتها، قام بتبني

بعض الفنيات الإرشادية لتكون أساساً في اختيار ما يناسب أهداف البرنامج الإرشادي محل الدراسة وهي (سفيان، 2011؛ شندي، 2015؛ عبد الستار، 2017؛ Anthony & Kritsonis, 2018؛ الزهراني، 2017؛ Capuzzi, 2000؛ Leiman & Stiles, 2002؛ لا زورس، 2002)؛

فنية المحاضرة والمناقشة الجماعية والحوار: من الفنيات الإرشادية المهمة في كل النظريات النفسية وتأخذ طابع التفاعل اللفظي المنظم في موقف إرشادي وتعليمي تعاوني مشترك، يتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية فرصة للتعبير عن ذواتهم ومشاعرهم وأفكارهم ومشكلاتهم، حيث تعتمد هذه الفنية على إلقاء قائد المجموعة لمحاضرة محددة المحتوى واضحة الهدف سهلة العبارة مقيدة الزمن متسلسلة العرض، ويتبادل فيها أعضاء المجموعة الإرشادية الأدوار ويتداولون الآراء والمناقشات، ويكتسبون فيها مزيداً من المعارف والأفكار بهدف تغيير الاتجاهات وتعديل الأفكار والمشاعر والسلوك نحو الذات ونحو الآخرين ونحو المجتمع، من خلال تضمينها للمشكلات المشتركة لأعضاء المجموعة التي يتم طرحها في شكل نشاط جماعي بأسلوب يستثير الأعضاء للمشاركة والتفاعل الإيجابي وتبادل الأدوار.

فنية التفريغ الانفعالي التدريجي: يعتبر من الفنيات التي تنتمي للاتجاه التحليلي وتكتسب أهمية خاصة في نظرية فرويد التحليلية النفسية. والتنفيس الانفعالي هو تطهير داخلي للتراكمات والصراعات المكبوتة ولذلك يطلق عليه "التفريغ" (إلى اعتبار التطهير الانفعالي بمثابة المحاولة Cashdan الانفعالي " أو "التطهير الانفعالي"، حيث يذهب كاشدان) الأولى المنظمة لعلاج الأعراض عن طريق الوسائل النفسية، كما يعتبر الباحث التداعي الحر وسيلة لإخراج خبرات متراكمة مكبوتة تهدد تماسك الشخصية وفعاليتها، ويمكن التعرف من خلالها على الدلالات النفسية للمخرجات اللفظية وغير اللفظية، والتي تشكل أهمية إرشادية لتحقيق الأهداف، في التخفيف النفسي من التوتر والتأزم، من أجل عدم تفاقم مشاعر الحزن والخوف والقلق من خلال تفريغ الشحنات السلبية وإحلال الشحنات الإيجابية مكانها.

فنية التحصين التدريجي ضد الضغوط: تعتبر من الفنيات الإرشادية التي تعود للاتجاه المعرفي وتحديداً لنظرية العلاج (، حيث أن هذا الأسلوب يقوم على أساس أن Meichenbaum السلوكي المعرفي التي وضع أسسها "ميكينبوم") الضغط يحدث عندما يدرك الفرد وجود تفاوت بين الأشياء المطلوبة وموارده الشخصية، ويركز على تزويد الفرد بأكبر قدر من المعلومات والوسائل التي يستطيع بها مواجهة الموقف الضاغط. أن هذه الطريقة تشبه عملية التحصين البيولوجي ضد الأمراض العامة، وتبني على أساس مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يعلم المسترشد كيف يتعامل مع مواقف متدرجة بالانضغاط، وأسلوب التدريب ذو طبيعة متعددة لما يحتاجه من مرونة في مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط، (من أن Beck) و "بيك" Ellis ووجود الفروق الفردية والحضارية. وتتفق رؤية "ميكينبوم" مع ما أشار إليه "إليس") المشكلات محصلة لإدراكات مشوهة وتفكير غير منطقي، وأن ما يفكر به الفرد وما يحدث به نفسه وما يتبناه من اتجاهات وما يمتلكه من إرادة وقيم تحدد نوعية سلوكه في إشارة واضحة إلى الارتباط والتأثير بين الجانب العقلي المعرفي

والجانب الانفعالي والاجتماعي والسلوك الخارجي للفرد. ويرى الباحث أن هذه الفنية تتفق مع كل الفنيات الإرشادية التي تنتمي للاتجاه السلوكي المعرفي والتي تحاول مساعدة المسترشد في تحسين طريقة التفكير والإدراك الواعي للذات والآخرين والعالم الخارجي.

فنية تحمل المسؤولية: تعتبر من الفنيات الإرشادية التي تنتمي للإرشاد الجشطالتي حيث يؤكد "فريدريك بيرلز" (على أن تكوين المسؤولية لدى المسترشد من أهم الأساليب الإرشادية التي يقوم عليها الإرشاد الجشطالتي، (Perls) (إرشادياً، ومع النظرية الواقعية Rogers وهو بذلك يتفق مع الاتجاه الإنساني الذي يتزعمه "روجرز" (، وكذلك في العلاج المتمركز حول المسترشد لروجرز، من حيث التركيز على أهمية شعور المسترشد Glasser "جلاسر" (بالمسؤولية وتحملها. وتعتمد هذه الفنية الإرشادية على مساعدة المسترشد للوصول إلى مستوى عال من الوعي والقوة الذاتية التي تمكنه من الانتباه المقصود الناقد لأفكاره ومشاعره وسلوكه وتؤهله لتحمل مسؤولية ذلك بأعلى درجة ممكنة.

فنية التقويم الذاتي للسلوك: من الأساليب الفنية التي تنتمي للنظرية الواقعية لجلاسر وتتخصص في مساعدة عضو المجموعة الإرشادية ودعوته الواعية والمنظمة لإجراء تقويم لسلوكه الشخصي والحكم عليه وتبرز أهمية هذه الاستراتيجية الواقعية لكونها تمثل نقطة انطلاق المسترشد الفعلية نحو تغيير أنماط سلوكه التي يقرر هو بنفسه أنها غير مناسبة. ويرى الباحث أن هذه الفنية تعتمد على تعليم المسترشد أسس تقييم السلوك للوصول إلى النقد المحايد، ليتمكن بذلك من النظر لسلوكياته ما إذا كانت مثلاً يحتذى بها في التعاملات المستقبلية، أم هي هروب من المسؤولية من نتائج السلوكيات المقصودة أو العفوية

فنية التخطيط للسلوك المسئول: من الأساليب الفنية التي تنتمي للنظرية الواقعية ويعتبر جلاسر التخطيط للسلوك المسئول من أهم الاستراتيجيات الفنية والقواعد التي يقوم عليها الإرشاد الواقعي، ويأتي هذا الأسلوب مكماً لأسلوب الحكم الذاتي على السلوك. ويركز على أن المسترشد هو من يقرر أن سلوكه سيء وأنه يرغب في أن يكون سلوكه أكثر مسؤولية، ويعمل المعالج أو المرشد على أن يساعده في وضع خطة واقعية لتغيير سلوكياته إلى سلوكيات أكثر مسؤولية، ويجب أن يتأكد المرشد أن هذه الخطة لا تفوق إمكانيات وقدرات المسترشد بحيث يؤدي إلى فشله. ويرى الباحث أن المضمون التطبيقي لهذه الفنية يعتمد على مشاركة المسترشد في وضع خطة واقعية، تهدف إلى تعديل وتنمية سلوكه واكسابه خبرات إيجابية تنمي الثقة بنفسه.

فنية التخيل العاطفي العقلاني: تعود هذه الفنية للعلاج الانفعالي العقلاني وتعتبر عملية عقلية تساعد المسترشد على تأسيس أنماط من المشاعر من خلال مساعدته على تخيل التفكير المنطقي والسلوك والمشاعر ثم محاولة تطبيق ذلك واقعياً، وأنه كلما مارس الإنسان التخيل العاطفي العقلاني عدة مرات في الأسبوع سوف يصل إلى حالة من التوافق النفسي والاجتماعي تجعله يتجاوز الأحداث والمواقف غير المريحة التي يمكن أن تواجهه. ويخلص الباحث بأنه يمكن تنفيذ هذه

الفنية من خلال الطلب من المسترشدين تخيل الموقف الذي يبعث على الخوف والتوتر وذلك خلافاً لتقليل الحساسية التدريجي، وربط الاستجابة الناتجة عنه الأفكار التي تنتج استجابات انفعالية سلبية وحثهم على استبدالها بأفكار إيجابية. **فنية التطابق بين القناع والسمة:** إن تطابق القناع مع السمة تدفع الفرد للتعامل مع نفسه ومع الآخرين كما هو وليس كما يتوقع الآخرون منه، حيث يشمل ذلك على تحويل السمة إلى أسلوب حياة يسير عليها الفرد مما يشعره ذلك بالكفاءة والأهمية والثقة، فعندما يستثمر الفرد طاقه هائلة من الوقت والاهتمام بغير قصد بقناع شخصي، فإن ذلك القناع يصبح أساس السمة الشخصية. ومع ذلك إذا رفض الفرد هذا القناع بسبب تناقض المكافآت الخارجية أو الداخلية، فإن ذلك يسبب له رفض الواقع والذات.

فنية تنطيق المشاعر: وهي من الأساليب اللفظية والتي من شأنها أن تعلم المريض أن يزيد من حريته الانفعالية وقدرته على تأكيد الذات، ومن أهم الأساليب فعالية في هذا الصدد تعويد المريض وتشجيعه على التعبير المتعمد عن انفعالاته بطريقة تلقائية، والتي تعني التعبير المتعمد والتلقائي عن الانفعالات بكلمات صريحة ومنطوقة أي تحويل المشاعر والانفعالات الداخلية إلى كلمات صريحة وبالطبع يجب أن يكون ذلك في حالات الانفعالات المختلفة سواء كانت تتعلق بإبداء الحب أو الرغبة أو التوقع أو الأسف، بعبارة أخرى فإن الحديث عن المشاعر بصوت عالٍ يشمل كل التنوعات الانفعالية المختلفة، والقاعدة الذهبية في ذلك هي الصدق والأمانة مع الشكل الانفعالي السائد والشعور المسيطر على الشخص.

فنية إظهار المشاعر وإزالة القناع الظاهر: إن هذه الفنية على تأكيد الذات والحرية الانفعالية، والتي تهدف إلى أن تكون الاستجابات البدنية ملائمة للحالة الانفعالية للفرد، والمتمثلة في التعبيرات الوجهية وأساليب الحركة والكلام والمشى، حيث تؤكد هذه الفنية على التنبيه إلى عدد من الاستجابات مثل: نبرة الصوت، ونظرة العيون، وتشكيل الجسم وحركاته، وتعبيرات الوجه. ويلخص الباحث أهمية هذه الفنية في أنها تعتمد على اختصار المشاعر الداخلية مع إزال القناع الظاهري وجعلهما متطابقين.

فنية إيقاف التفكير القهري: من خلال تدريب المسترشدين على إتقان كيفية وقف تدفق وتزايد الأفكار الخاطئة ذات التأثير المتزايد، والتي تستدعي فكرة أخرى من نفس النمط إذا ما استمرت، والتي قد تؤدي إلى ضعف الاستجابة لهذه الأفكار بشكل مؤثر نتيجة لأن ظهور تلك الأفكار قد تكون أسرع من قدرته على إظهار استجابات تجاهها، والتي يتم إيقافها بواسطة منبه مفاجئ سواء أكان هذا المنبه حقيقي أو خيالي، ثم بعد ذلك يتحول إلى أفكار أخرى قبل أن يعود هذا التيار من الأفكار مرة أخرى عبر الحث المتكرر.

فنية الواجبات المنزلية: تعد الواجبات المنزلية من الفنيات الإرشادية المهمة المستخدمة في معظم النظريات النفسية، وإذا كانت الواجبات والوظائف الإرشادية المنزلية قد حظيت باهتمام كبير في نظريات الاتجاه السلوكي والمعرفي وفي الإرشاد

الجشطالتي والإرشاد المتمركز حول الذات؛ إلا أنها لا تقل أهمية في باقي النظريات، وينظر إلى الواجبات المنزلية باعتبارها مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية في صورة تعيينات، يتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء أهداف الجلسة، ويكلف المسترشد بتنفيذها في المنزل أو في العمل بعد التدريب عليها في الجلسة الإرشادية. ويعتبر الباحث أن الواجبات المنزلية من المكونات الرئيسة للبرامج الإرشادية الجماعية وتمثل الرابط بين كل جلسة وما يسبقها وما يتبعها، وتمثل الواجبات المنزلية في مجموعة من الأنشطة العقلية والانفعالية والاجتماعية على شكل وظائف إرشادية منزلية يتم تحديدها في كل جلسة إرشادية ومراجعتها في بداية كل جلسة لتحقيق التقدم في العملية الإرشادية.

فنية العصف الذهني بالحوار الإيجابي: وهي عبارة عن أسلوب تعليمي مبني على استقلالية وحرية التفكير، وذلك بهدف جمع أكبر قدر من الاقتراحات والأفكار الخلاقة والجديدة من قبل مجموعة من المشاركين في الجلسة الإرشادية، لحل مشكلة ما أو معالجة أمر معين. وبصورة أخرى فإن العصف الذهني يعرف بأنه تنشيط للذهن وذلك عن طريق التفكير السريع لحل قضية معينة، عن طريق التنقيب عن آراء وأفكار وحلول خلاقة وإيجابية اتجاه موضوع معين.

الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي: يقدم البرنامج الخدمات الآتية:

خدمات إرشادية (نفسية): تتمثل هذه الخدمة في أن يكتسب الطالب الجامعي المهارة العامة الاستبصار بمفهوم الوسوس القهرية وتعميم هذه الخبرة في مواقف أخرى مشابهة في الحياة بالإضافة إلى اكتساب المهارات.

خدمات مهنية: وتتمثل في تحسين التوافق الدراسي والاجتماعي والمهني لأفراد المجموعة الإرشادية.

جلسات البرنامج: قام الباحث باستخدام البرنامج الإرشادي الانتقائي لغرض دراسة سابقة له (بركات، 2020) وفق الأسس النظرية السابقة في جلسات محددة باستخدام أسلوب الارشاد الجمعي كما هو مبين في الجدول (3) الآتي:

جدول (3): جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي

الجلسة	موضوع الجلسة	الوقت بالدقيقة	الأهداف	الفيئات
1	التعارف وبناء الثقة بين الباحث والطلبة	90	التعارف بين الباحث والمشاركين في البرنامج، والتعريف بالبرنامج وأهدافه، وتحديد مواعيد الجلسات	الحوار والمناقشة، والاسترخاء
2	مفهوم الكمالية العصبية، الأعراض والآثار السلبية	60	التعرف إلى الكمالية العصبية والأعراض التي يشعر بها عندما يسلك سلوك يدل على ارتفاع الكمالية العصبية أو	النمذجة، ونشرات ومطويات، واجب منزلي، الحوار

الذاتي	انخفاضها		النتيجة	
الحوار والمناقشة، العصف الذهني	تعرف أفراد المجموعة إلى مفهوم الكفاءة الشخصية وكيفية الاعتماد على النفس	60	الكفاءة الشخصية	3
الحوار والمناقشة، الاسترخاء، ولعب الأدوار، واجب منزلي	التعرف إلى معنى التنظيم الانفعالي، والطرق المستخدمة للوصول للتعبير عن الانفعالات والتحكم بها	60	التنظيم الانفعالي	4
الحوار والمناقشة، استرخاء، واجب منزلي	تعريف أفراد المجموعة بمعني المشكلة والطرق والأساليب المستخدمة لإيجاد الحلول بالطريقة العلمية الصحيحة	60	حل المشكلات	5
الحوار والمناقشة، الاسترخاء، ولعب الأدوار، واجب منزلي	تعريف أفراد المجموعة بمفهوم الكفاءة الاجتماعية وكيفية بناء شبكات تواصل مع الآخرين	60	الكفاءة الاجتماعية	6
الحوار والمناقشة، الاسترخاء، النمذجة، واجب منزلي	تعريف أفراد المجموعة على كيفية خلق جو من التفاؤل، والعوامل المؤثرة على التفاؤل والتشاؤم وانعكاسها على الفرد	60	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	7
الحوار والمناقشة، الاسترخاء، ولعب الأدوار، واجب منزلي	تعريف أفراد المجموعة على مفهوم التفكير الإيجابي، ومعرفة تأثير التفكير الإيجابي على شخصية الفرد وتوافقه مع الآخرين والزملاء	60	التفكير الإيجابي من أجل تحقيق التفاعل مع الآخرين	8
الحوار والمناقشة، الاسترخاء، النمذجة، واجب منزلي، تغذية راجعة	التعرف على أهمية الصلابة النفسية وخصائصها وصفات الفرد الذي يتصف بالصلابة، والتعرف على أبعاد الصلابة والنفسية وهي: الثقة والالتزام والتحدي	60	الصلابة وخصائصها وتدعيم أبعادها النفسية	9
الحوار والمناقشة، الاسترخاء، واجب منزلي	تعرف أفراد المجموعة إلى معنى ومفهوم المرونة والتعرف أيضاً على محددات وأبعاد المرونة وهي: الاستبصار،	60	مرونة الذات	10

	والاستقلال، والتواصل، وروح الدعابة، والتقبل، والسيادة، وتكوين علاقات، والتعاطف، والقيم الموجية، والإبداع، والتسامح، والواقعية			
11	الشجاعة والتحدي	60	تعريف أفراد المجموعة إلى مفهوم الشجاعة والتحدي، وأهمية ذلك في خفض الوسواس القهري	الحوار والمناقشة، والنمذجة، والتغذية الراجعة، وواجب منزلي
12	التماسك وقوة الذات	60	التعرف إلى مفهوم قوة الذات والتماسك النفسي، والعوامل المؤدية إلى ذلك	الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، والاسترخاء، واجب منزلي
13	الالتزام والمسؤولية	60	التعرف إلى مفهوم الالتزام وتحمل المسؤولية، وعلاقة بخفض الوسواس القهري	الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، والعصف الذهني واجب منزلي
14	الاستقلالية والاستقرار النفسي والثقة بالنفس	60	التعرف إلى مفهومي الاستقلالية في اتخاذ القرارات، والاستقرار النفسي وأهميتهما في خفض الوسواس القهري	الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، والعصف الذهني واجب منزلي
15	إنهاء البرنامج وتقوم جلسة ختامية	90	مناقشة المشاركين في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج وكيفية التغلب عليها وتطبيق المقياس وشكر أفراد المجموعة على المشاركة في البرنامج	الحوار والمناقشة وتغذية راجعة

إجراءات تحكيم البرنامج: لأغراض دراسة سابقة للباحث (2020) تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين (من ذوي الاختصاص في علوم نفسية وتربوية مختلفة، لإبداء آرائهم حول مدى تنظيم البرنامج 9 المختصين وعددهم) بالصورة الظاهر عليها، ومكوناته وأهدافه ومدى خدمته لتحقيق الأهداف والفنيات المستخدمة لتحقيق الأهداف،

وكذلك مدى صلاحية البرنامج لتطبيقه على العينة المستهدفة، حيث قام الباحث بتعديل كافة الملاحظات والتي تمثلت جميعها بالشكل العام للبرنامج، وعلى بعض في الفنيات الإرشادية والتي تم اختصارها، أو دمج بعضها مع بعض، دون أن يؤثر ذلك على البرنامج الإرشادي، ودون أن يخل ذلك بأهداف البرنامج الإرشادي، علماً أنه لم تسجل ملاحظات جوهرية حول فحوى البرنامج أو عدد الجلسات وموضوعاتها وتنظيمها.

خطوات الدراسة:

نفذت الدراسة وفق الخطوات الإجرائية الآتية:

تحديد مشكلة الدراسة وأهدافها ومبرراتها.

تحديد أسئلة الدراسة وفرضياتها.

الاطلاع على التراث النظري السيكولوجي والميداني المحلي والعربي والأجنبي في مجال الكمالية العصبية.

الاطلاع على البرامج الإرشادية المختلفة للاستفادة منها في تحديد البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي لتطبيقه في الدراسة الحالية لتحقيق أهدافها.

اعداد أداتي الدراسة: مقياس الوسواس القهري والبرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي للسير في إجراءات التحقق من صلاحيتهما للتطبيق على عينة الدراسة.

اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية والميدانية والفعالية أو التجريبية، وتحديد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام أسلوب المزاوجة.

تطبيق مقياس الكمالية العصبية على عينة الدراسة الاستطلاعية للتأكد من خصائصه السيكمترية من خلال استخراج معاملات الثبات والصدق بالطرق المناسبة وإخراجه بالصورة النهائية.

تطبيق مقياس الكمالية العصبية على العينة الميدانية لتحديد فئة الطلبة الذين يظهرون درجات مرتفعة على المقياس، ليتم بعد ذلك اختيار عينة الدراسة التجريبية من خلالها، وتحديد درجات التطبيق القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي على العينة التجريبية، بواقع (15) جلسة إرشادي، تتراوح مدة كل ما بين (دقيقة، بحيث تشمل كل جلسة أهداف خاصة، ومجموعة من الفنيات والمهارات والأنشطة والأساليب 60-90)

الإرشادية وفقاً للبرنامج الإرشاد الانتقائي، وقد استغرقت عملية تطبيق البرنامج خمسة أسابيع بواقع ثلاثة جلسات أسبوعية على شكل جلسات جماعية.

تطبيق مقياس الكمالية العصبية على أفراد الدراسة في المجموعتين التجريبية والضابطة للمرة الثانية خلال الجلسة النهائية للبرنامج لتحديد درجات الاختبار البعدي لمعرفة مدى فعالية البرنامج

إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات وتحليلها وتفسيرها والوصول إلى نتائج تطبيق البرنامج الإرشادي ومن ثم مناقشتها.

خامساً: المعالجات الإحصائية:

بغرض تحليل البيانات والتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على الخصائص العامة للدرجات الكمية للاختبارات القبلية والبعدية.
- (لحساب صدق البناء لمقياس الكمالية العصبية. Correlation Person Coefficient معادلة بيرسون)
- (Cronbach باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Internal Consistency معامل الاتساق الداخلي)
- Spearman باستخدام معادلة سبيرمان - برون (Split Half Method)، والطريقة التجزئة النصفية (Alhpa - Brown Coefficient. لحساب ثبات مقياس الدراسة.
- لفحص التوزيع الطبيعي للمجموعتين التجريبية والضابطة استخدم اختبارين هما: كولمغوروف - سميرونوف (Shapiro - Wilk Test وشبيرويلك (Kolmogorov- Smirnov Test)
- (Independent Sample t-test) لفحص تكافؤ المجموعات استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة)
- لمعرفة الفروق في مستوى الكمالية العصبية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي (الفرضية (ANCOVA الأولى) استخدم اختبار تحليل التباين المصاحب)
- لمعرفة الفروق بين دلالة الفروق بين نتائج التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الكمالية العصبية على أفراد المجموعة Paired Samples (Statistics) التجريبية (الفرضية الثانية والثالثة) استخدم اختبار "ت" للعينات المرتبطة)
- (Eta squared- η^2) البرنامج استخدم اختبار مربع إيتا (Effect Size) لمقياس حجم أثر)

نتائج الدراسة

قبل فحص فرضيات الدراسة كان لا بد من إجراء بعض المعالجات الإحصائية تمهيداً لتحليل النتائج وعرضها كآتي:

اختبار التوزيع الطبيعي:

استخدم اختبار كولموجوروف - (Normal Distribution) للتأكد من اتباع البيانات للتوزيع الطبيعي ، وهما اختباران ضروريان (Shapiro- Wilk)، وشبيرو - وليك (Kolmogorov- Smirnov) سميرونوف ، بهدف تحديد الطرق الإحصائية التي تستخدم عادة لاختبار فرضيات الدراسة، هل هي اختبارات معلمية

؛ إذ إن معظم الاختبارات المعلمية (Non Parametric Test) أم اختبارات لا معلمية (Parametric Test) (يبين اختبار التوزيع الطبيعي 4)، والجدول (Dunlop et al, 1996) تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعياً (للمتغيرات على النحو الآتي:

(Sh-W test) وشيرو- وليك (K-S test) نتائج اختبار كولموجورف- سميرنوف (4 جدول)

المجموعة	د. ح	(K-S test)	مستوى الدلالة	(Sh-W test)	مستوى الدلالة
التجريبية	قبلي	19	0.21	0.601	0.823
	بعدي	19	0.23	0.329	0.488
الضابطة	قبلي	19	0.28	0.679	0.931
	بعدي	19	0.21	0.607	0.919

(السابق، أن جميع قيم القياسات القبلية والبعدية في المجموعتين التجريبية والضابطة على 4 يوضح من الجدول)
(، وهذا مؤشر $\alpha \geq 0.05$ الاختبارين: كولموجوروف - سميرنوف وشيرو وليك أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية)
على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه ستتبع الدراسة الاختبارات المعلمية.

تكافؤ المجموعات

للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي تم صياغة الفرضية الآتية: لا
(بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس $\alpha \leq 0.05$ توجد فروق ذات دلالة إحصائية)
الكماالية العصابية في القياسين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملية.

لفحص الفرضية السابقة استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموعة
التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الكماالية العصابية القبلي، وللتحقق من دلالة الفروق بين هذه المتوسطات
(الآتي: 5 استخدم اختبار (ت) لعينتين مستقلتين كما هو مبين نتائجه في الجدول)

(: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد المجموعتين 5 الجدول)
التجريبية والضابطة على القياس القبلي على مقياس الكماالية العصابية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
التجريبية	20	3.11	0.35	0.874	0.555

الضابطة	20	3.28	0.30		
---------	----	------	------	--	--

(السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد 5 يوضح الجدول)
المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس القبلي على مقياس الكمالية العصبية، وهذا مؤشر على تكافؤ المجموعتين

Effect Size: قياس حجم الأثر للبرنامج)

لتحديد فعالية البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية، حسب حجم التأثير باستخدام مربع إيتا، وذلك باعتماد

(Cohen, 1988: المحكات الآتية للحكم على قوة أثر البرنامج وهي)

(يكون حجم الأثر صغير. 0.01 إذا كان مربع إيتا يساوي أو أقل من)

(يكون حجم الأثر متوسط. 0.14) وأقل من (0.01 إذا كان مربع إيتا أكبر من)

(يكون حجم الأثر مرتفع. 0.14 إذا كان مربع إيتا يساوي أو أكبر)

فحص فرضيات الدراسة:

(بين متوسطي درجات أفراد 0.05) النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى وهي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية

المجموعة التجريبية والضابطة من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس الكمالية العصبية في القياسين القبلي والبعدي يُعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي لصالح المجموعة التجريبية.

لفحص هذه الفرضية حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموعتين التجريبية

(الآتي: 6 والضابطة على مقياس الكمالية العصبية في القياسين القبلي والبعدي، كما هو مبين في الجدول)

(المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموعتين التجريبية 6 الجدول)

والضابطة على مقياس الكمالية العصبية في القياسين القبلي والبعدي

القياس المجموعة	العدد	القبلي		البعدي	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
التجريبية	20	2.87	0.35	2.70	0.36
الضابطة	20	3.29	0.34	3.32	0.33
الكلي	40	3.08	0.32	3.01	0.30

يوضح الجدول (6) السابق، وجود فروق ظاهرية بين متوسطات استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على (في 2.61 مقياس الكمالية العصبية على القياس البعدي، إذ بلغ متوسط أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي)، وهذا يشير إلى وجود فروق بين المتوسطين. وللتحقق من دلالة 3.42 حين بلغ متوسط أفراد المجموعة الضابطة) على القياس البعدي لمقياس (ANCOVA) الفروق الظاهرية بين هذه المتوسطات؛ أستخدم تحليل التباين المصاحب الكمالية العصبية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة يُعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، فكانت النتائج كما هو مبين في الجدول (7) الآتي:

الجدول (7): نتائج اختبار تحليل التباين المصاحب لمتوسطات لاستجابات أفراد الدراسة للقياس البعدي للكمالية العصبية لدى وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم الأثر
القبلي (المصاحب)	0.066	1	0.066	33.00	*0.000	0.877
المجموعة	0.022	1	0.022	11.00	*0.000	0.534
الخطأ	0.062	37	0.002			
المجموع	.001 31	39	0.795			

($\alpha \geq 0.01$ دال عند مستوى الدلالة)

(تعزى للمجموعة؛ أي $\alpha \geq 0.01$ يوضح الجدول (9) السابق، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة) أنه توجد فروق بين استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكمالية العصبية البعدي لصالح المجموعة التجريبية، بمعنى أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي في خفض الكمالية العصبية لدى أفراد (كما حدد 0.14) وهو حجم أثر مرتفع لأنه أكبر من (0.534 المجموعة التجريبية، وبالنظر إلى حجم الأثر البالغ) سابقاً كمحك لحجم الأثر.

ولتحديد اتجاه هذه الفروق، هل هي لمصلحة المجموعة التجريبية أم الضابطة، فقد حسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الكمالية العصبية تبعاً للبرنامج الإرشادي المستخدم والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (8) الآتي:

الجدول (8) الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس الكمالية العصابية تبعاً للبرنامج الإرشادي الانتقائي والاختلاف المعياري لها

المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الأخطاء المعيارية
التجريبية	3.021	0.048
الضابطة	3.437	0.049

بالنظر إلى المتوسطات الحسابية المعدلة في الجدول (8) السابق، يتبين أن هذه الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية؛ إذ بلغ متوسط الكمالية العصابية لدى أفراد المجموعة التجريبية (3.021)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (3.437)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض مستوى الكمالية العصابية لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما تشير النتائج إلى أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي المطبق قد بلغ قيمته (0.534)، مما يعني وجود أثر مرتفع وجوهري للبرنامج الإرشادي في خفض مستوى الكمالية العصابية لدى أفراد الدراسة.

(بين متوسطي درجات القياسين 0.05) النتائج المتعلقة بالفرضية الثاني وهي: يوجد فرق دال إحصائياً القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس الكمالية العصابية تُعزى إلى تطبيق البرنامج ارشادي انتقائي تكاملي وذلك لصالح القياس البعدي.

لاختبار صحة هذه الفرضية، حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموع التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لمقياس الكمالية العصابية ، وللتحقق من دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة، وذلك للكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي المطبق (الآتي:9) خفض مستوى الكمالية العصابية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وجاءت النتائج على النحو المبين في الجدول (نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لاستجابات 9الجدول) أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصابية تبعاً لتطبيق البرنامج الإرشادي

القياس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
قبلي	20	2.82	0.35	19	2.61	0.027*
بعدي	20	2.56	0.32			

($0.05 \geq \alpha$ دال عند مستوى الدلالة)

(وهذه القيمة أقل من قيمة 0.027) السابق، أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب قد بلغ (9 يوضح الجدول)
(وبالتالي وجود فروق في مستوى الكمالية العصبية لدى أفراد الدراسة $0.05 \geq \alpha$ مستوى الدلالة المحدد للدراسة)
(يظهر أن متوسط أداء أفراد المجموعة 6 بين القياس القبلي والبعدى، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية بالجدول)
(، وهذا يؤكد وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي المطبق 2.56) وعلى المقياس البعدى (2.82) التجريبية في القياس القبلي)
في انخفاض في مستوى الكمالية العصبية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة وهي: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدى والتبعي (بعد شهرين) لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصبية

لاختبار صحة هذه الفرضية، حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموع التجريبية على القياسين البعدى والتبعي (بعد شهرين) الكمالية العصبية، ولتحقق من دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة، وذلك للكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي المطبق خفض مستوى الكمالية العصبية لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدى والقياس التبعي (الآتي:9) (بعد شهرين)، وجاءت النتائج على النحو المبين في الجدول)

(: نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين البعدى والتبعي لاستجابات 9الجدول)
أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصبية تبعاً لتطبيق البرنامج الإرشادي

القياس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
بعدى	20	2.56	0.32	19	0.48	0.678
التبعي	20	2.61	0.33			

يوضح الجدول (9) السابق، أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الكمالية العصبية لدى أفراد الدراسة في المجموعة التجريبية بين الاختبار البعدى واختبار التبعي.

مما سبق، فقد اتضحت فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي من خلال وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الكمالية العصبية، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، لصالح المجموعة التجريبية (وهذا إجابة على الفرضية الأولى)، كما اتضحت فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي أيضاً

من خلال وجود فرق دال إحصائياً درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الكمالية العصبية لصالح التطبيق البعدي (وهذا إجابة عن الفرضية الثانية). كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين استجابات افراد الدراسة في المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والقياس التتبعي (وهذا إجابة عن الفرضية الثالثة)، وهذا الاستقرار في مستوى الكمالية العصبية في القياس التتبعي دليل واضح على فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي المستخدم. وذلك لأن الإرشاد التكاملي يساعد على خفض السلوك غير المسؤول والانهمازي لدى الفرد ومن ثم تطوير صور صورة إيجابية عن الذات من خلال وضع الخطة الإرشادية وتنفيذها، حيث كان الطلبة الخاضعون للتجربة قادرين على تجربة النجاح في السلوك المسؤول وكسب الإحساس بقيمة ذواتهم وتحقيق أكبر قدر من المسؤولية والتي تعني إشباع الطلبة لحاجاتهم الخاصة والسماح للآخرين بإشباع حاجاتهم، حيث اكتسب الطلبة مهارات مختلفة أثناء الجلسات الإرشادية جعلتهم قادرين على التعايش والاندماج مع الآخرين ومواجهة الواقع الذي تعيشه، مما جعلهم قادرين على السيطرة على ظروفهم وحل المشكلات الطارئة التي قد تواجههم وبخاصة الأكاديمية منها، كذلك تعلم هؤلاء الطلبة اتخاذ القرارات والطريقة المثلى في الحياة. وبذلك استطاع البرنامج الإرشادي المستخدم خفض سمات الكمالية العصبية لدى الطلبة أفراد المجموعة التجريبية.

ويمكن عزو النتائج الإيجابية لهذه الدراسة إلى البرنامج المستخدم فيها لأنه تضمن أنشطة وواجبات وتدريبات ومهارات تركز على الإيجابيات من نظريات تربوية ونفسية متنوعة كالسلوكية والمعرفية والتحليلية والحمية الوجودية والانسانية والجشطلتية والبنشخصية، 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 على التفاؤل والأمل والسعادة والثقة بالنفس، كما تتضمن البرنامج تدريب الطالبة 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، وحل المشكلات بأساليب إيجابية فعالة، والتنظيم الذاتي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، والكفاءة الذاتية والاجتماعية التي تساعد على الصلابة النفسية، والتماسك وقوة الذات والشجاعة والتحدى. كل ذلك يؤكد على الحوار بين الطلبة الذي يعد منهجاً البرنامج الانتقائي التكاملي، ولذلك استطاع الطلبة الخاضعون للتجربة اكتساب سلوكيات صحيحة ناجحة نتيجة توجيه الباحث أسئلة إليهم تتعلق بحياتهم الحالية وميولهم وسلوكهم الحاضر والمستقبلي؛ ولهذا تحقق أعلى مستوى من الوعي بالسلوك، وبالتالي مكن الطلبة أفراد المجموعة التجريبية من إصدار أحكام قيمة على سلوكهم ومن ثم تطوير خطة تتضمن سلوكيات أكثر مسؤولية.

(رائد نظرية الواقع في الارشاد النفسي والتربوي بأن كل البشر Glasser, 1998 وهذا يتفق مع رأي جلاسر)
 لما يريده الشخص، (The Quality World) لديهم صوراً ذهنية لحاجاتهم ورغباتهم وهو ما يسميه العلم الممتاز)
 فإذا نجح الفرد في مقابلة هذه الصورة في عالمه الممتاز مع الواقع سيكون سلوك هذا الفرد إيجابي وصحيح ويؤكد جلاسر
 Petra، أن السلوك من اختيار الفرد وهو من يتحمل مسؤوليته وهو وحده الذي يمكنه تغييره أو الحفاظ عليه)
 . (ويركز الارشاد التكاملي على قوى وإمكانات الفرد التي يمكن أن تقوده إلى التخلص من المشكلات وذلك لأن 2000
 الناس يقررون مصيرهم وهم مسؤولين عن حياتهم، وعلى ذلك فإن أهمية تطبيق مختلف الأساليب الإرشادية التي يتبناها
 هذا البرنامج التكاملي الانتقائي نابعة من اعتقاد نظري وهو أن المشكلات التي يعانيها الفرد النفسية السلوكية هي
 مشكلات ذاتية تنبع من داخل الفرد، لذا فإن الطريق لتعديل السلوك وحل المشكلات هو جعل الذات تمر بخبرة تعليمية
 . (Buri, 1991 أو انفعالية تجعل الفرد يزيد من مهاراته أو يغير من استجاباته ويقلل من مخاوفه أو يعدل من مدركاته)

ولذلك من خلال تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي المستخدم والذي يركز على السلوك وليس المشاعر والتركيز
 على الحاضر والمستقبل ومواجهة الواقع وتدعيم السلوكيات المسؤولة التي يقوم بها أفراد المجموعة التجريبية وتشجيع
 الأحكام القيمية لديهم، ورفض الأعذار، والالتزام، والتخطيط الجيد لمستقبل أكثر نجاحاً، وعدم إظهار التعاطف
 والمجاملات غير الواقعية، وإلغاء العقاب، استطاع الطلبة أفراد المجموعة التجريبية أن يتخلصوا من بعض سمات الكمالية
 العصابية وخفض بعض المشكلات النفسية المرتبطة بها كالقلق والاكتئاب، وهذا ما ظهر في انخفاض درجاتهم على مقياس
 الكمالية العصابية بعد تطبيق البرنامج عليهم، والاستفادة من الخدمات الإرشادية المقدمة لهم وكذلك استوعب الطلبة
 الأنشطة خلال الجلسات الإرشادية لأن المواقف والأسئلة المطروحة اختيرت من واقع الحياة الدراسية ولها مواقف مماثلة،
 وبالتالي كل هذا أكسبهم الثقة بأنفسهم وقدراتهم وإمكاناتهم وجعلهم أكثر اندماجاً مع واقع الحياة الأكاديمية في
 الجامعة.

ويفسر الباحث الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بأن المجموعة الضابطة لم تخضع للبرنامج الإرشادي
 المطبق، ولم تسفيد من المهارات والتقنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي الانتقائي مثل: الكفاءة الشخصية وما لها من
 أثر لإكساب الطلبة مهارات التنظيم الذاتي والانفعالي، وكيفية ضبط الانفعالات في مختلف المواقف، واعتماد على
 القدرات الذاتية وكذلك مهارة حل المشكلات بطريقة علمية صحيحة، وكذلك مهارة الكفاءة الاجتماعية وكيفية التعامل
 مع المواقف، ومساعدة الآخرين، وكيفية التصرف بمرونة في كثير من المواقف والحن الصعبة، وكذلك مهارة النظرة الإيجابية
 إلى المستقبل والتفاؤل. كل ذلك أدى إلى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس
 الكمالية العصابية نتيجة لاستخدام البرنامج الإرشادي. وبذلك تتفق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة (إبراهيم،

عبد Radhu et al, 2012، 2018؛ علي، 2017؛ أرنوط، 2015؛ الصاوي، 2015؛ الإمام، 2013؛ الخالق، 2005؛ عزب، 2004)؛ التي ركزت على استخدام برامج ارشادية وعلاجية مختلفة في خفض الكمالية العصابية لدى عينات مختلفة من الأفراد.

فقد استخدمت هذه الدراسات فنيات الارشاد والعلاج النفسي بأساليبه المختلفة كالآتي: إعادة البناء المعرفي، والتعريض ومنع الاستجابة، والحوار، وفنية الاسترخاء، كما استخدمت فنية وقف الأفكار، وهي من الفنيات التي استخدمها الباحثون أثناء تطبيق الجلسات الخاصة بالبرنامج الارشادي العلاجي، مما اتضح من خلال تخفيف أعراض الكمالية العصابية، مما أعطى ثراءً وفاعلية للبرامج الارشادية والعلاجية المستخدمة. وفي إطار الدراسة الحالية، تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً ارشادياً غزيراً بالمعلومات والفنيات من أجل التخفيف من وطأة وألم الكمالية العصابية، بالاسترخاء ومحاولات متكررة ومتعددة للتدريب على فنيات من أعراض وكرب وضيق الفرد بسبب الكمالية العصابية؛ بل ومن أجل التغلب على الوسواس القهري في حد ذاته، وذلك من خلال عدة فردية جلسات؛ حيث كانت الطالبة تشارك في كل أنشطة الجلسة من أولها تفعيلاً للاتفاق المبرم بين الباحثين، وحتى نهايتها والحالة عن أهمية المشاركة الفاعلة والنشطة في كل المهام المختلفة أثناء البرنامج، مع التأكيد عليها أيضاً في المنزل، وذلك باستخدام عدة فنيات تمثلت في الإقناع المنطقي، والحوار، والمناظرة، والافتداء والنمذجة، فنية التحصين التدريجي وتقليل الحساسية التدريجي، وفنية لعب الدور، واستخدام النشرات والمطويات التعريفية، والعصف الذهني والتغذية الراجعة الإيجابية المستمرة حول ما يقوم به الطلبة، هذا بالإضافة إلى التعزيز، وفنية وقف الأفكار، وفنية الاسترخاء، وفنية إعادة البناء المعرفي، والواجبات المنزلية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تضمنه البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي من أنشطة وممارسات قد ساهمت في خفض مستوى الكمالية العصابية لدى الطلبة، ورفع مستوى المشاعر الإيجابية، والأفكار، والمعارف والمهارات والسلوكيات الإيجابية نحو الحياة، وتجنب الاتجاهات السلبية لدى الطلبة. ومن هنا تكمن أهمية اكساب أفراد المجموعة التجريبية الأساليب والمهارات والسلوكيات، للوصول إلى درجة من الكفاءة الشخصية والاجتماعية التي تساعدهم على التفاعل مع مواقف الحياة المختلفة، كما أدى ذلك إلى رفع جودة الحياة النفسية لدى الطلبة وبالتالي إلى الإقبال على الحياة والرضا عنها، مما ينعكس على سلوكيات الطلبة في شتى مناحي الحياة، وعلى اتجاهاتهم ومواقفهم من الحياة الحاضرة والمستقبلية.

أشارت النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية البعدي والأداء في مرحلة المتابعة (بعد شهرين) على مقياس الكمالية العصابية لدى أفراد العينة التجريبية. وهذه النتائج تعني أن فعالية البرنامج الإرشادي امتدت إلى ما بعد مرحلة التطبيق، فالكاسب التي تم تحقيقها من برنامج التقليل من تصور الخطر استمرت إلى مرحلة المتابعة بعد مرحلة الارشاد، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى الشغف الذي سيطر على

المشاركين في محاولتهم للتخلص من الكمالية العصبية، فقد عملوا جاهدين على عدم الرجوع أو الاستسلام مرة أخرى لحالة الكمالية العصبية التي سيطرت على بعضهن لفترة زمنية طويلة. عموماً فإن تقييم مرحلة المتابعة أكد على فاعلية برنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي الذي تم تطبيقه، وأكد على استمرارية الآثار الإيجابية الإرشادية لهذا البرنامج. وهذه ؛ عبد 2012 النتيجة تتفق مع الدراسات (إبراهيم، 2018؛ علي، 2017؛ الصاوي، 2015؛ الإمام، 2013؛ الخالق، 2005)؛ التي أشارت نتائجها إلى استمرار أثر البرنامج المتبع لحفض مستوى الكمالية العصبية لدى الأفراد في مرحلة المتابعة.

وعليه ومن خلال تحقق الفروض السابقة فيما يتعلق بأثر البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي خفض الكمالية العصبية، يمكن استنتاج أن البرنامج الإرشادي المطبق قد أثبت مستوى عالية من الفعالية في خفض الكمالية العصبية التسلطية لدى طلبة الجامعة. بمعنى أن البرنامج الإرشادي المطبق أثبت فعالية مرتفعة في خفض الكمالية العصبية لدى أفراد الدارسة من طلبة الجامعة، وذلك من خلال انخفاض درجاتهم على مقياس الوسوس القهرية بعد التدخل الإرشادي. هذه النتائج التي اعتبرها الباحث مخرجات متوقعة لأهداف البرنامج الإرشادي الذي نفذه باستخدام مجموعة متنوعة من الأساليب والفنيات لاكتساب هذه القدرات المنشودة، ويُعزي الباحث نجاح البرنامج للجوانب المهمة الآتية:

التعاون بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية والحرص الشديد من الأطراف المختلفة على الاستفادة من خبرة تطبيق البرنامج الإرشادي.

الحاجة الظاهرة لدى أفراد المجموعة الإرشادية بالمهارات المكتسبة من البرنامج في إغناء حياتهم النفسية والاجتماعية. إدارة الجلسات الفاعلة من أجل تبادل الخبرات بين المسترشدين أنفسهم ومع الباحث من جانب آخر.

المحتوى الإرشادي المتعلق بالفنيات الإرشادية والأساليب المتبعة في اكتساب الخبرة التي استفادت من جميع النظريات والاتجاهات المتبعة في الإرشاد التربوي والنفسي بدلاً من التمحور في نظرية أو اتجاه محدد.

العمل بشكل متكامل للوصول لمستوى من الإتقان واكتساب القدرات والمهارات للطلبة بطرق وأساليب واقعية وبسيطة.

التأكد من وصول أهداف كل جلسة من جلسات البرنامج إلى المخرجات المتوقعة وترجمة ذلك لخبرات مهارية تثري حياة الطالب انفعالياً ومعرفياً واجتماعياً تفيد في المواقف الحياتية المختلفة.

الالتزام بتسهيل إدارة المواقف الإرشادية والتعامل مع الأحداث الجارية بما يتماشى مع أفكار الطلبة الجامعيين ومعتقداتهم وقيمهم والتي انطلقت استراتيجيات البرنامج الإرشادي وأهدافه المتوقعة منها.

الدخول بعمل مجموعات حوارية ومناقشات جانبية بعد الانتهاء من جلسات البرنامج الإرشادي التي عززت الاستفادة من البرنامج، وتحويله إلى مجموعة قواعد حياتية تعتمد على رؤية وخبرة واقعية للحياة، تطبيقاً لمبدأ انتقال أثر التدريب (Transfer of Training).

إتاحة الفرصة أمام الطلبة المشاركين في البرنامج بتقديم كل منهم رأيه الخاص حول الفائدة من البرنامج وسبل ممارسته الفعلية لعناصره في حياته اليومية، وتحديد المشكلات والصعاب التي وجهته أو ستواجهه في ترجمة ذلك في حياته المستقبلية، بهدف مساعدة الجميع والتكاتف في تخطي هذه المشكلات عبر بيان خصائصها والحصول على مقترحات وأفكار من المجموعة الإرشادية التي تتماثل اهتماماتها بهذا الموضوع. التأكيد على أهمية مخرجات هذه الجلسات الإرشادية والتغذية الراجعة لها من خلال إدراجها كمداخلات لبرامج أخرى يقترحها الباحث ويوصي بها لدراسات مماثلة لاحقة.

التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

الاهتمام بالإرشاد النفسي لطلبة الجامعة وذلك لارتفاع مستوى الكمالية العصابية لديهم.

ضرورة الاهتمام بتخطيط برامج إرشادية من نوع المستخدم في الدراسة لزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ورفع مستوى الثقة بالنفس لديهم وبالتالي خفض مستوى الكمالية العصابية.

توجيه اهتمام المهتمين والمسؤولين عن جودة التعليم العالي بمراجعة توصيف المقررات واساليب التقويم حتى يقلل من المواقف التي تزيد من الكمالية العصابية لدى الطلبة وكذلك وضع الاستراتيجيات التي تزيد من فاعلية الذات الأكاديمية لديهم.

على الجامعة توفير كل من شأنه أن يوفر الصفات الإيجابية لدى الطلبة من أجل أن تؤهلهم للتميز والنجاح وإنتاج المعرفة، واستبعاد كل من شأنه أن يوفر لديهم الصفات السلبية التي تضاعف الهدر التعليمي بسبب الكمالية العصابية.

المراجع:

إبراهيم، دينا (2018). فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة الكمالية العصابية لدى المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية الدراسات العليا للطفولة.

- الإمام، سيف النصر (2013). فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة الكمالية العصبية لدى طلبة الجامعة الفائقين أكاديمياً. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية.
- أرنوط، بشرى (2015). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصبية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد. مجلة الإرشاد النفسي، (42)، 1-103.
- باطة، آمال (2002). استبيان الميول الكمالية العصبية (كراسة التعليمات) القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بركات، زياد (2020). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. المجلة الأكاديمية العالمية في العلوم التربوية، 1(1)، 1-52.
- بركات، زياد (2020). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في خفض الوسواس القهري لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. دراسة مقبولة للنشر،
- (. تصميم البحث وأساليبه الإحصائية. عمان: دار الوراق للتوزيع والنشر. 2019 بركات، زياد)
- الزغاليل، أحمد (2008). علاقتها بتحصيلهم الأكاديمي والاختلاف في ذلك تبعاً لكل من الجنس والتخصص والمستوى 119 - 127. الدراسي. مؤتة للبحوث والدراسات (سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية)، 23(3)،
- (. فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب 2017 الزهراني، فيصل)
- 333-260)، 49 المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس،)
- (. الإرشاد والعلاج النفسي. جدة: دار جمال العلمية للتوزيع والنشر. 2018 سفيان، نبيل)
- الصاوي، داليا (2015). فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض حدة الكمالية العصبية للمراهقين المتفوقين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- (. فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين. مجلة 2015 شندي، سميرة)
- 84-54)، 76 علم النفس،)
- عبد الخالق، شادية (2005). استخدام نظرية الاختيار وفيات العالج بالواقع في خفض اضطراب الكمالية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 15(46) 211-271.
- (. العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب. 2011 عبد الستار، إبراهيم)
- عزب، حسام الدين (2004). برنامج إرشادي تكاملي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل. المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر، "التعليم للجميع: التربية وآفاق جديدة في تعليم المهمشين في الوطن العربي، المنعقد في 28-29 مارس، كلية التربية، جامعة حلوان.

علي، هدى (2017). برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض الكمالية العصابية وأثره في نمط السلوك (أ) والتحصيل الأكاديمي لدى الفئات بالمرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.

(. العالج النفسي الشامل الحديث: الأسلوب المتعدد الأشكال والمختصر. 2002 لازاروس، ارنولد (ترجمة محمد الحجار) بيروت: مؤسسة للطباعة والنشر والتوزيع.

نبهان، بديعة (2013). فعالية برنامج إرشادي قائم المعنى لخفض الكمالية العصابية ورفع تقدير الذات وخفض حدة الأعراض الاكتئابية لدى طلبة الجامعة المتفوقين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 23(8)، 137-209.

المراجع الأجنبية

Ablard, K., & Parker, W. (2017). Parents' achievement goals and perfectionism in their academically talented children. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6), 651-668.

Anderrson, G.; Airikka, M.; Buhrman, M. & Kaldo, V. (2015). Dimensions of perfections and tinnitus distress. *Psychology Helth & Medicine*, 10(1), 87-87.

Anthony, D & Kritsonis, V. (2017). A mixed methods assessment of the effectiveness of strategy. *National Journal of Publishing*, 4(1), 33-48. www.nationalform.com.

Ashby, J. & Bruner, L. (2015). Multidimensional perfectionism and obsessive compulsive behaviors. *Journal of College Counseling*, 8, 31-40.

Buri, J. (1991). Parental Authority Questionnaire. *Journal of personality and Social Assessment*, 57, 109- 119.

Campell, D. & Stanley, J. (1993). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. 6th ed, Chicago: Rand McNally & Company.

Capuzzi, D. (2000) Counseling and Psychotherapy and Integrative Perspective. *Cognitive Therapy and Research*, 34(2), 199-212.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2^{ed} ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dunlop, W.; Cortina, J.; Vaslow, J. & Burke, M. (1996). Meta-analysis of experiments with matched groups or repeated measures designs. *Psychological Methods*, 1, 170-177.
- Frost, R.; Heimburg, R.; Holt, C.; Mattia, J. & Neubauer, A. (2015). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 469-489.
- Garcia, E.(2012). A tutorial on correlation coefficients, information-retrieval18/7/2018.<https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099e0dea.pdf>.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: Harper and Row.
- Greenspon, T. (2008). Making sense of error: A view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*, 62, (3), 263-282.
- Greenspon, T. (2000). "Healthy perfectionism" is an oxymoron! Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *The Journal of Secondary Gifted Education*, XI,197-208.
- Hamachek, D. (2011). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hewitt, P.; Caelian, G.; Sherrya, S.; Collinsc, L. & Flynna, C. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, 32 (6), 1049- 1061.
- Hilgers, L. (2013). The perfectionism parent: Why being too hard on yourself can harm your child. *Child*, 18, (2). 111-122.
- Hurka, T. (2013). *Perfectionism*. Oxford University Press.

- 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*, 48(1), 1-10.
- Leiman, M. & Stiles, W. (2002). *Integration of theory: Methodological issues*. New York : Wiley.
- Mills, k. (2010). Parental styles influence on locus of control, self- efficacy and academic adjustment in college students. Unpublished doctoral Dissertation, Ala bama: A burn University.
- Monson, C. (2016). Changes in social adjustment with cognitive processing theory. *Journal of Traumatic Stress*, 25(3), 519-526.
- Parker, W. & Adkins, K. (2017). Perfectionism and the gifted. *Roeper Review*. **17** (3), 173-176.
- 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.
- 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.
- Rice, K.; Ashby, J. & Preusser, K. (2006). Perfectionism, relationships with parents, and self-esteem. *Individual Psychology*, 52, (3), 246-258.
- Rest, J. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. New York: Prager.
- Slaney, R.; Rice, K.; Mobley, M.; Trippi J. & Ashby, J. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130- 145.

Stoeber, J. (2011) . Perfectionism, efficiency, and response bias in proof-reading performance: Extension and replication. *Personality and Individual Differences*, 50 (3), 426- 429.

Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 292- 318.

Vith, A. & Trull, T. (2000). Family patterns of perfectionism an Examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72, (1), 49-67.