

فعالية الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة وأثره على الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

أ.م.د/ سعاد كامل قرني سيد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية- جامعة المنيا

المخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة وأثره على الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مع التعرف على مدى الاختلاف بين الذكور والإناث في فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم، ومدى استمرارية فعالية البرنامج في القياس التتبعي (بعد مرور شهر ونصف)، حيث تكونت العينة الإرشادية من (٦) طلاب، (٧) طالبات بالفرقتين الثالثة والرابعة بشعبي اللغة الانجليزية واللغة الفرنسية بكلية التربية _ جامعة المنيا، بمتوسط عمري (٢٢,٥) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠,٤٤). وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس المنافسة الزائدة (إعداد/ الباحثة)، مقياس الاندماج الأكاديمي (إعداد/ عفيفي، ٢٠١٦)، والبرنامج الإرشادي البنائي الذاتي (إعداد/ الباحثة). وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المنافسة الزائدة والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. فعالية البرنامج القائم على الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة، وتأثيره الإيجابي على الاندماج الأكاديمي لديهم، واتضح ذلك في القياسين البعدي والتتبعي، كما لم تختلف فعالية البرنامج الإرشادي باختلاف النوع.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد البنائي الذاتي، المنافسة الزائدة، الاندماج الأكاديمي.

فعالية الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة وأثره على الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

أ.م.د/ سعاد كامل قرني سيد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية- جامعة المنيا

مقدمة:

إن تقدم ورقي الأمم في وقتنا الحاضر لا يرتبط فقط بمواردها الاقتصادية والاجتماعية؛ بل يعتمد وبصورة أساسية أيضاً على ما تمتلكه من ثروات بشرية ولا سيما الشباب منها فهم بناة الحاضر وأمل المستقبل وبهم تنهض الأمم وعلى أيديهم يحدث التجديد والتغيير نحو الأفضل، ومنهم تستمد الأمم طاقتها نحو الإبداع والتميز، لذا يعد الاهتمام بشريحة الشباب وخاصة الجامعي منهم وتوجيههم، وإعدادهم جيداً وتحسينهم ضد ما يعتري طريقهم من مشكلات سواء في الحاضر أو في المستقبل هو في الحقيقة اهتمام باحضر الأمة ومستقبلها المأمول ورصيدها الاستراتيجي نحو التطور والازدهار، وهو اهتمام بفئة تتشكل منها غالبية أفراد المجتمع، وأمر بالغ الأهمية وهدف يجب أن تسعى لإدراكه مزيد من الدراسات والبحوث في مختلف المجالات وعلى مختلف المستويات.

فالتعليم الجامعي بيئة خصبة تتيح للطالب التعبير عن نفسه وتحقيق ذاته وإثبات جدارته وذلك من خلال ما تقدمه الجامعة من أنشطة اجتماعية وثقافية وأكاديمية يكتسب من خلالها الطلاب - كل حسب قدراته وامكانياته - العديد من المهارات الشخصية، والاجتماعية، والمعرفية والانفعالية والتي تسهم في بناء وتطوير شخصيته، إلا أن الطالب في سبيله لتحقيق ذلك قد يواجه بعض المشكلات أو الصعوبات، أو قد يأتي ببعض السلوكيات التي قد تحول دون توافقه مع النظام الجامعي وتؤثر سلباً على جودة حياته الأكاديمية.

فعندما يجد الطالب نفسه في بيئة مغايرة لما اعتاده في المرحلة ما قبل الجامعية، بيئة تحكمها لوائح ونظم مختلفة، ينفصل فيها الطالب - إلى حد كبير - عن شبكة علاقاته الاجتماعية السابقة ويتجه لتكوين شبكة علاقات اجتماعية جديدة، بيئة تعلو فيها حدة المنافسة

ويرتفع فيها مستوى الطموح، وهنا قد يواجه الطالب آنذاك تحد جديد يجعله يأتي ببعض السلوكيات غير السوية أملاً في تخطي تلك العقبات.

وتعد المنافسة الزائدة كما ذكر (Cretsinger 2005, p.2) أحد المشكلات التي تظهر بوضوح لدى طلاب المرحلة الجامعية على وجه التحديد؛ نظراً لما يتعرضون له من ضغوط وتحديات، وخاصة ضغوط النجاح والتي قد تأتي من مصادر متعددة سواء الخارجية أو الداخلية، فقد يكون مصدرها الآباء، أو الأقران، أو الطلاب أنفسهم، فقد يكون دافعهم هو رغبتهم في الالتحاق بمرحلة الدراسات العليا، أو أنهم يريدون الحصول على فرصة لوظيفة ذات أجر مرتفع بمجرد الانتهاء من دراستهم، أو قد يريدون الحفاظ على صورتهم أمام أقرانهم وذوئهم، وقد تدفع تلك الضغوط الداخلية أو الخارجية لتحقيق النجاح الأكاديمي الطلاب إلى اكتشاف طرق لمنحهم ميزة عن أقرانهم، ولسوء الحظ فإن العديد من الطلاب يسلكون طريق الخداع وخيانة الأمانة الأكاديمية وهما من الأوجه السلبية للمنافسة الزائدة.

كما يرى (Patock-Peckham et al. (2020, p.1 أن مفهوم المنافسة الزائدة يعكس "الحاجة إلى المنافسة والفوز بأي ثمن كوسيلة للحفاظ على القيمة الذاتية للفرد أو تعزيزها، كما أنها سلوك عدائي وعدواني تجاه الآخرين، ويمكن أن يؤثر سلباً على حياة الفرد، وترتبط المنافسة الزائدة بشكل إيجابي بالوحدة وأعراض الاكتئاب والصعوبات في التعامل مع الآخرين".

كما أشار (Ryckman, et al. (1990, p. 638 أن المنافسة الزائدة تجعل صاحبها يعاني من سوء التوافق النفسي، وقد تظهر لديه بعض الاضطرابات النفسية كالعدوانية، وانخفاض تقدير الذات، والدوجماتية، والشك الذاتي.

وتوضح مشاعل خالد (٢٠١٦، ص.٣٣) أن المنافسة الزائدة شكل من أشكال المنافسة ولكنها غير صحيحة وذات خطورة على المجتمع، حيث تقوم على العدوانية، والأنانية، واستخدام طرق غير مشروعة في التنافس مع الآخرين وصولاً لهدف معين، وينتج عن ذلك العلاقة العدوانية بين الأشخاص.

مما سبق يتضح أن المنافسة الزائدة ترتبط بقصور واضح في توافق الطالب وانخراطه في مجتمعه الجامعي، وتترك العديد من الآثار السلبية على شخصيته كانهماض تقديره لذاته، وشعوره بالوحدة، والاكتئاب، والعدوانية تجاه الآخرين، وبالتالي فالطلاب ذوي المنافسة الزائدة

قد تتأثر سلباً حياتهم الأكاديمية ويصعب عليهم مشاركة زملائهم وهو ما يسمى بالاندماج الأكاديمي، والذي يعرفه كلا من إيناس محمد، وهانم أحمد (٢٠٢٠، ص.٧٧) بأنه "مشاركة الطالب معرفياً ووجدانياً وسلوكياً في الأنشطة والفاعليات المرتبطة بما يدرسه من مقررات، ويتضمن الجانب المعرفي بذل المجهود العقلي فيما يتم تعلّمه للطالب ، أما الجانب الانفعالي فيظهر من خلال مشاعر الطالب الإيجابية نحو عملية التعلّم، والجانب السلوكي يكون فيما يبذله الطالب من جهود سلوكية فعلية؛ لتحسين عملية تعلّمه".

وفي هذا الصدد أشارت دراسة (Cretsinger 2005) إلى أن المنافسة الزائدة بين طلاب الدراسات العليا في الجامعات ترتبط بالضغط الأكاديمية، حيث أصبح الضغط من أجل التفوق دافعاً وراء العديد من الطلاب الذين ينخرطون في سلوكيات غير شريفة أكاديمياً، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط الأكاديمية قد ارتبطت بثلاثة مجالات وهي: (أ) المنافسة الحقيقية، أي المنافسة بين الأقران، (٢) المنافسة المتصورة، وهي المنافسة التي يعتقد الشخص أنها تحدث بينه وبين الآخرين، (٣) المنافسة الذاتية، وهي الطريقة التي يضغط بها الشخص باستمرار على نفسه ليصبح أفضل مما هو عليه أكاديمياً، كما أوضحت النتائج أن التركيز على التفوق يعد الدافع وراء العديد من الطلاب نحو المنافسة الزائدة، كما أن الطلاب يعتمدون على أساليب غير مشروعة للحصول على درجات عالية، وتحقيق التفوق بدافع المنافسة؛ الأمر الذي يؤثر في الاندماج الأكاديمي لديهم وعلاقاتهم فيما بينهم.

ومع كل تلك الآثار السلبية للمنافسة الزائدة على شخصية الطالب الجامعي وحياته بشكل عام، وحياته الأكاديمية بشكل خاص نجد أنه من الضروري التصدي لمثل هذا السلوك لدحضه والتقليل من آثاره السلبية علي النمو الانفعالي والاجتماعي للطالب الجامعي.

وتعد النظرية البنائية أحد أهم نظريات الإرشاد النفسي التي يمكن الاعتماد عليها في مواجهة العديد من الاضطرابات السلوكية والشخصية والنفسية، والتي من بينها سلوك المنافسة الزائدة؛ وذلك لأن البنائية يبني من خلالها الأفراد إدراكهم للواقع بفاعلية، ويفسرون الأشياء والأحداث المحيطة بهم في ضوء ما يعرفونه بالفعل، وبالتالي فإن الحالة الراهنة للمعرفة لديهم توجه عملية معالجتهم للمعلومات الجديدة التي يكتسبونها (أحمد السيد ، وآخرين، ٢٠١٢، ص.١٩).

وقد ظهرت نظرية البناء الذاتي (PCT) (Personal Construct Theory) على يد العالم الأمريكي Kelly والمعروفة أيضاً بعلم نفس البناء الذاتي (PCP)، وتشير هذه النظرية إلى أن كل شخص لديه إطاره العقلي الخاص الذي يرى من خلاله العالم، ويستخدم الأفراد هذه الأطر أو المخططات لتفسير المعلومات والخبرات، وتظهر الاختلافات بين الأفراد نتيجة الطرق المختلفة التي يعتمد عليها كل منهم في توقع وتفسير العالم من حوله، وقدمت هذه النظرية مفهوم (البنائات الذاتية ثنائية القطب) والتي تتكون من جانبين متعارضين، حيث تعتبر الأبنية الذاتية فريدة ومميزة لكل شخص؛ لأنها تتطور نتيجة استجابة الفرد للخبرات التي يمر بها، وبالتالي قد يتعامل الأفراد المختلفون مع نفس التجربة بطرق مختلفة، فقد ينظر شخص ما إلى التجارب الجديدة على أنها فرص مثيرة للمغامرة، وقد ينظر شخص آخر إلى نفس التجربة على أنها احتمالية محفوفة بالمخاطر ومخيفة ترعج سلامه، في هذه الحالة فإن لدى الشخص الأول مفهوم للأمن مقابل المغامرة حيث يرى الأمان مملاً والمغامرة مرغوبة، والثاني لديه بناء ذاتي للأمن مقابل المخاطر حيث يرى أن الأمن مرغوب فيه وآمن، في حين أن المخاطر تمثل الخوف وانعدام الأمن، واقترح Kelly أن هذه البنائات يمكن أن تتغير، وأن البنية التي تعمل في مرحلة ما من حياة شخص ما قد تحتاج إلى التغيير إذا تغير الوضع (Cherry, 2023).

وتذكر دراسة منى مصطفى (٢٠١٩، ص. ١٦٣) أن العلاج النفسي البنائي كتوجه علاجي حديث يتسم بالتكاملية، ويهدف إلى: تشجيع الأفراد على فهم ومعالجة الصعوبات والمشكلات الخاصة بهم والتركيز على تحمل المسؤولية داخل وخارج الجماعة، وذلك من خلال التركيز على العمليات التي تساعد علي صنع المعاني في الحياة (الانتباه والوعي)، وتتأثر تلك العمليات بالأنشطة والتمارين التنموية التي تسهم في تنمية الذات وإدراك الحياة في سياق اجتماعي ثقافي.

ولعل ذلك ما دفع الباحثة إلى الاعتماد على الإرشاد البنائي الذاتي في بناء برنامج إرشادي لخفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة، والتعرف على أثره على الاندماج الأكاديمي لديهم.

مشكلة الدراسة:

لاحظت الباحثة أثناء تدريس مقرر سيكولوجية الفئات الخاصة للفرقة الثالثة ببعض شعب الكلية سواء العلمية أو الأدبية وجود منافسة زائدة بين البنين والبنات في الحصول علي أعلي التقديرات في مختلف المواد الدراسية، ومنها ما كان منافسة إيجابية تقودهم نحو التقدم الفعلي، ومنها ما كان سلبي ومبالغ فيه، حيث ذكر بعض الطلاب أنهم يحققون علي زملائهم الذين يتنافسون معهم في الحصول علي تقديرات مرتفعة، وأن هذا الحق قد يتطور في بعض الأوقات إلي الكراهية، والشعور بالارتياح عند فشلهم، مع إظهارهم في صورة سيئة أمام أساتذتهم أو زملائهم، ونشر الشائعات عنهم بشكل يسيء لهم، مع الرغبة في الانتقام منهم باعتبارهم عدو وليس زميل. كما أنهم يريدون أن يتخلوا عن هذا الشعور ولكن لا يعرفون كيف السبيل إلي ذلك.

ومما يدعم هذا الرأي ما ذكره سيد عبد العظيم، ومحمد عبد التواب (١٩٩٦)، ص. ٢٥٥) أن المنافسة، والمسايرة، والسيطرة نتيجة لما يشهده عالمنا المعاصر من ثورات علمية وتكنولوجية وتقنية، أصبحت من أكثر الأمور التي باتت تشغل فكر المجتمعات الإنسانية، حيث أعطت المجتمعات الحرية الكاملة للمنافسة الشديدة والشريفة وأتاحت الفرصة لمن يستطيع الفوز في مختلف المجالات، ومن ثم فقد بات على الفرد أن يجد لنفسه مكاناً في ظل تلك الظروف التنافسية وإلا فسوف يتبع الفائزين، وهذا يمثل الجانب الإيجابي من المنافسة، أما إذا اتسم السلوك التنافسي بالإفراط - المنافسة الزائدة - والذي يأخذ شكلاً عدائياً يفضل الفرد فيه مصلحته الشخصية على مصلحة الجماعة كان ذلك سبباً في تصدع الجماعة نفسها، ولعل ذلك ما جعل دراسة المنافسة الزائدة أحد الموضوعات ذات الأهمية لدى عديد من العلماء والباحثين لما قد يكون لها من أهمية قصوى وضرورية للمجتمع بصفة عامة وللأفراد بصفة خاصة.

وعلى المستوى الأكاديمي أشار علي صالح، وآخرون (٢٠٢١، ص. ٨٧) أن سلبيات المنافسة الزائدة لدى الطلاب تتمثل في: الضغوط النفسية والتي تزيد من مستوى التوتر، والإجهاد، الهزيمة النفسية، كما تختفي لديهم مفاهيم الجماعة، ويزداد انعدام الثقة، مما يضعف التواصل بينهم، كما أن المنافسة السلبية قد تعزز العداء، والغضب، والتشاؤم، وزيادة حالات

الإجهاد، والأمراض الجسدية، وتقليل مستوى الطموح نحو الإنجاز، كما تعزز مشاعر الشك، وعدم الثقة بين الطلاب.

كما أوضح (Cretsingr 2005) أن الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب قد تخلق بيئة تنافسية تدفع الطلاب إلى استخدام أساليب بديلة للتعامل معها مثل: عدم الأمانة الأكاديمية، والذي ينطوي على أشكال مختلفة من السلوك غير السوي كالغش والانتحال، والتلفيق، وخيانة الأمانة الأكاديمية، ضعف التحكم في انفعالاته، وتحول دون تقبله للآخرين، وتزويد من تمرّكه حول ذاته، وتقل من جودة علاقاته الاجتماعية خاصة بزملائه وهو ما يؤثر سلباً على شخصية الطالب الجامعي، ويقلل من فرص اندماجه أكاديمياً.

وهنا يجب الإشارة إلى أن الاندماج الأكاديمي بناء واسع يشمل كل من الجوانب الأكاديمية والجوانب غير الأكاديمية، حيث يشمل التعلم التعاوني والتعلم النشط، أيضاً المشاركة في الأنشطة الأكاديمية، والتواصل الجيد مع أعضاء هيئة التدريس، والمشاركة في إثراء وتدعيم الخبرات التربوية والشعور بالدعم من قبل المجتمع الجامعي (Coates, 2007, p.122).

وقد أشارت عديد من الدراسات إلى ارتباط المنافسة الزائدة إيجابياً بعدد من المتغيرات السلبية مثل: العصابية والميكيفيلية (سيد عبد العظيم، ومحمد عبد التواب، ١٩٩٦)، العدوان بين الاشقاء (شادية أحمد، ٢٠٠٠)، السلوكيات الأكاديمية غير السوية (Cretsingr, 2005)، العدوان الجسدي (Patock-Peckham, et al., 2020)، وارتبطت المنافسة الزائدة سلبياً بكل من: مستوى الطموح (مشاعل خالد، ٢٠١٦)، والتنظيم الذاتي والقيم (Albouza, et al., 2022).

ونظراً لما تتركه المنافسة الزائدة من آثار سلبية على شخصية الفرد وعلاقاته الاجتماعية بكل من حوله، فإن الحاجة إلى اتباع منهجية علمية ذات فعالية للتخفيف من تلك الآثار أصبح أمر ضروري تفرضه طبيعة الحياة الأكاديمية التنافسية التي يعيشها طلابنا حالياً، كما أن التخفيف من تلك الآثار السلبية قد ينعكس إيجابياً على عديد من جوانب الحياة الأكاديمية والشخصية والاجتماعية للطالب الجامعي، فتحسن سلوكياته وعلاقاته بزملائه، والذي ربما ينعكس على اندماجه بشكل أكثر فعالية في الحياة الأكاديمية.

وتعد النظرية البنائية أو الإرشاد البنائي الذاتي أحد أهم وأحدث الأدوات والأساليب الإرشادية التي يمكن الاعتماد عليها في مواجهة سلوك المنافسة الزائدة، والحد من آثاره السلبية

لدى طلبة الجامعة، فقد أشار Stojnov & Pavlovic (2010, p.138) أننا في مجتمعات التعلم المعاصرة والتي يتحول فيها التعلم إلى مهمة تستمر مدى الحياة، ويصبح التغيير أكثر تعقيداً من أي وقت مضى، فإننا نحتاج إلى تقنيات وأساليب جديدة، تقنيات تتطلب تحولاً مجازياً من "الإصلاح" إلى "إعادة البناء". علاوة على ذلك، فإن تحقيق هذا التحول الطموح يتطلب تجميع نظريات التعلم ونظريات التغيير في إطار من التدريب الشامل، والذي لا يتطلب فقط الدمج الناجح بين التغيير ونظريات التعلم، ولكن أيضاً نظرية مفصلة للأشخاص في ضوء العلاقات التي تربطهم بالآخرين، ويمكننا القول أن التدريب على البناء الذاتي يوفر كل ذلك في إطار مرجعي واحد.

ويؤيد ذلك ما أشار إليه Mahoney (2003, p.227) أن أهداف العلاج البنائي تتمثل في: مساعدة الأفراد على فهم وتقدير أنفسهم والآخرين بشكل أفضل، تطوير مهارات الأفراد في حل المشكلات والتعامل مع التحديات الحياتية، ودعم جهودهم نحو التطور في الاتجاهات ذات المعنى، إنه "بنائي" لأنه يؤكد على نقاط القوة والقدرة، في مواجهة التحديات وعلى أهمية اختيارات الفرد وأفعاله، خاصة في الفترات التي تكون فيها الخيارات المتاحة أمام الفرد محدودة أو مزعجة فقط.

وفي نفس السياق يرى Langer (2009, p.214) أن عملية الإرشاد البنائي الذاتي تهدف إلى: إحداث تغيير إيجابي في شخصية الفرد، فعملية التغيير تعد أساس ممارسة العلاج والإرشاد النفسي، إلا أن عملية التغيير هذه تتطلب خبرات جديدة، وهو ما لن يحدث إلا بنمو قدرات الفرد على الانفتاح على تلك الخبرات، فالإنسان عندما يمر بتجربة لا يعيشها بجسده فقط بل بعقله أيضاً، بمعنى أن مرور الفرد بتجربة ما يتطلب حضور ذهني فعال ومستمر وهو ما يسمى باليقظة العقلية وهي حالة ذهنية تتسم بالانفتاح والمرونة وتقبل كل ما هو جديد. وقد أشارت عديد من الدراسات إلى فعالية التدريب على الممارسات والاستراتيجيات البنائية في علاج الكثير من الاضطرابات، وخفض الضغوط، والتقليل من حدة الأفكار القهرية، كما تسهم تلك الممارسات أيضاً في تحسين كل من: جودة الحياة، وتقدير الذات، وتنظيم الذات، والرضا المهني، وتحقيق الهوية الشخصية (منى مصطفى، ٢٠١٩، ص.١٦٣).

إضافة إلى ما سبق ترى الباحثة من خلال عملها الجامعي كعضو هيئة تدريس أن هناك ضرورة أخلاقية واجتماعية تدعونا للاهتمام بسلوك المنافسة الزائدة والتقليل من آثاره

السلبية بين طلبة الجامعة وهي انتشار ظاهرة العنف والمشاحنات، والعداونية بين الطلاب، فضلاً عن انتهاج بعض الطلاب لسلوكيات غير أخلاقية سواء على المستوى الاجتماعي أو على المستوى الأكاديمي.

وبمراجعة الدراسات التي تناولت الإرشاد البنائي الذاتي وجدت الباحثة ندرة في الدراسات التجريبية خاصة العربية منها التي تبنت هذه النظرية في مجال الإرشاد النفسي، وهو ما شكل دافعاً لدى الباحثة للتحقق من فعالية برنامج قائم على الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة وأثره على الاندماج الأكاديمي ذلك من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية:

١. هل توجد علاقة بين المنافسة الزائدة والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ؟
٢. هل هناك فعالية للإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة؟
٣. هل هناك فعالية للإرشاد البنائي الذاتي في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟
٤. هل تختلف فعالية الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة باختلاف النوع؟
٥. هل تختلف فعالية الإرشاد البنائي الذاتي في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة باختلاف النوع؟
٦. هل تستمر فعالية الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة في القياس التتبعي (بعد مرور شهر ونصف) ؟
٧. هل تستمر فعالية الإرشاد البنائي الذاتي في التأثير علي الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في القياس التتبعي (بعد مرور شهر ونصف) ؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى: معرفة طبيعة العلاقة بين المنافسة الزائدة والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، التحقق من فعالية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة، التعرف على أثر البرنامج المستخدم على الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، التحقق من إمكانية اختلاف فعالية البرنامج المستخدم في خفض المنافسة الزائدة باختلاف النوع لدى طلاب الجامعة، التحقق من إمكانية اختلاف أثر

البرنامج المستخدم علي الاندماج الأكاديمي باختلاف النوع لدى طلاب الجامعة، والتحقق من إمكانية استمرارية فعالية البرنامج المستخدم في خفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة بعد تطبيقه بفترة زمنية (شهر ونصف)، وكذلك بالنسبة للاندماج الأكاديمي.

أهمية الدراسة:

(أ) الأهمية النظرية:

تتضح الأهمية النظرية للدراسة من خلال أهمية كل من:

- عينة الدراسة المستهدفة من طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، كونها من أهم المراحل ذات التأثير في حاضر الأمة ومستقبلها، فهم بناءة الحاضر وقادة المستقبل؛ إلا أن هذه المرحلة تكثُر فيها التوترات ويصاحبها الأزمات ويسودها العديد من التحديات والمنافسات بما قد يؤثر سلباً على شخصية الطالب في هذه المرحلة ويعوق اندماجه في مجتمعه الأكاديمي، وهو ما يدعو إلى مزيد من الرعاية والاهتمام بهذه الفئة ومحاولة تحصينهم ضد كل ما يواجههم من مشكلات وعثرات؛ انطلاقاً نحو حياة أكاديمية واجتماعية ونفسية سليمة.
- الاندماج الأكاديمي للطلاب الجامعي ودوره في تحقيق كل من التوافق الأكاديمي، وجودة الحياة الأكاديمية للطلاب الجامعي.
- تصدي الدراسة لمتغير المنافسة الزائدة، وما يتركه من آثار سلبية على شخصية الطالب الجامعي، مثل: تدني احترام الذات عند مقارنتهم المستمرة بالآخرين، والرغبة في الحصول على مكانة اجتماعية أعلى، والحصول على وظائف ذات مكانة أعلى، ويمتلكون وجهات نظر مهينة للغاية لخصومهم، كما يسيطر عليهم الغضب الشديد، والعذوانية.
- اعتماد الدراسة على الإرشاد البنائي الذاتي كأحد النماذج الإرشادية الحديثة والتي ثبت فاعليتها في مواجهة العديد من الاضطرابات، وخفض الضغوطات، وتعديل العديد من السلوكيات السلبية.
- إمداد المكتبة بدراسة حول فعالية الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة؛ خاصة وأنه لا توجد دراسة - في حدود إطلاع الباحثة - استخدمت الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة.

(ب) الأهمية التطبيقية

- إعداد مقياس المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة.
- إعداد برنامج قائم على الإرشاد البنائي الذاتي لخفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة.
- قد يسهم البرنامج الإرشادي المقدم في الدراسة الحالية في التخفيف من الآثار السلبية للمنافسة الزائدة، وتحسين الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بما يحقق توافقهم الأكاديمي ويزيد من جودة الحياة الأكاديمية لديهم.
- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في لفت انتباه القائمين على رعاية الشباب في المرحلة الجامعية إلى الآثار السلبية للمنافسة الزائدة على شخصية الطالب في هذه المرحلة، ومن ثم محاولة التصدي لها والتخفيف من تلك الآثار.

التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

(أ) - الإرشاد البنائي الذاتي: *Personal Construct Counseling*

تعرف الباحثة الإرشاد البنائي الذاتي إجرائياً بأنه: أحد التوجهات الإرشادية الحديثة المشتقة من النظرية البنائية، ويهدف إلى استخدام نقاط القوة في شخصية الفرد؛ لمساعدته على إعادة تنظيم وصياغة بنائه الذاتي، وتبني رؤية ذاتية جديدة لنفسه وللحياة والمشكلة التي يعاني منها، وذلك من خلال فلسفة حياتية جديدة تساعده في إيجاد المعنى المناسب للحياة.

(ب) - برنامج الإرشاد البنائي الذاتي: *Personal Construct Counseling Program*

تعرف الباحثة برنامج الإرشاد البنائي الذاتي إجرائياً بأنه: مجموعة الأنشطة، والإجراءات، والفنيات والأدوات القائمة على أسس ومبادئ الإرشاد البنائي الذاتي، والمقدمة خلال جلسات البرنامج والتي تتناسب وطبيعة طلاب الجامعة، وتهدف إلى خفض المنافسة الزائدة لديهم مثل: الحديث الإيجابي للذات، تصوير الذات، التدرج، تثبيت الدور، فنية ABC، والاستماع النشط، بالإضافة لبعض الفنيات المساعدة.

(ج) - المنافسة الزائدة: *Hyper competition*

وتعرف الباحثة المنافسة الزائدة إجرائياً بأنها: شكل سلبي من أشكال المنافسة، تنتج عن الصراع بين الطلاب للوصول لنفس الهدف، يظهر الطالب من خلالها مجموعة من السلوكيات اللاأخلاقية الموجهة نحو الآخرين، والتي تهدف إلي التميز والتفوق علي الآخرين

بطريقة غير سوية، وتتمثل هذه السلوكيات في: محاولة عرقلة الآخرين في الوصول لأهدافهم، خداع الآخرين، واختفاء روح الفريق، ويترتب علي هذه السلوكيات بعض المشاعر السلبية نحو الآخرين مثل: العدوانية السلبية، السيطرة علي الآخرين، والشعور بالأفضلية المستمرة، وتقاس من خلال الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس المنافسة الزائدة المستخدم في الدراسة الحالية.

(د)- الاندماج الأكاديمي: *Academic Engagement*

تتبنى الباحثة تعريف عفيفي (٢٠١٦، ص.٨٦) للاندماج الأكاديمي، والمتضمن في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، والذي يعرف الاندماج الأكاديمي بأنه "مشاركة طلاب الجامعة سلوكياً في الأنشطة التعليمية المختلفة - الصفية أو اللاصفية - ومدى إزماء وجدانياً في ضوء علاقاته مع أعضاء هيئة التدريس والأقران، ومعرفياً من خلال توظيفه لاستراتيجيات معرفية وما وراء معرفية، ومثابرتة من أجل التعليم"، ويقاس بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس الاندماج الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري:

أولاً: الإرشاد البنائي الذاتي: *Personal Construct Counseling*

(أ) مفهوم الإرشاد البنائي الذاتي:

يعرف معجم المصطلحات التربوية والنفسية البنائية بأنها "بناء المعني عن طريق تكوين علاقات بين المفاهيم الجديدة والمفاهيم الأخرى، وهو أيضاً "تعلم المعرفة بصورة نشطة علي يد المتعلم، ولا يستقبلها بطريقة سلبية من البيئة، ويرتكز علي توالي الأفكار ومعطيات المعرفة وبين العلاقة بين البيئة وتطور الأفكار من البسيط إلي المعقد".

(حسن شحاته، وزينب النجار، ٢٠٠٣، ص.٨٢)

كما تناول بعض الباحثين الإرشاد البنائي الذاتي وتم تعريفه بأنه "البناءات الذاتية Personal Constructs هي سبل التعبير الذاتي، التي من خلالها يستطيع الفرد إدراك المواقف وتنفيذ الأفعال، وهذه البناءات ثنائية القطب Bi Polar، (مثل: مسيطر مقابل خاضع)، ومهمة المعالج الأساسية هي مساعدة العميل على إيجاد طرق بديلة لرؤية نفسه والحياة والمشكلة التي يعاني منها (سيد عبد العظيم، وآخرون، ٢٠١٠، ص.٢٤٤).

أما أحمد جمال (٢٠١٦، ص. ١٠) فتناول العلاج البنائي الذاتي بأنه "العلاج الذي يجمع بين كل من الاتجاه المعرفي، والسلوكي، والتحليلي في استخدام بعض فنياتهم، إلا أنه يتميز باعتماده على أن عمليات الشخص المعرفية توجه من خلال الطريقة التي يتوقع بها الأحداث من خلال النظام البنائي المعرفي الخاص، ويعتمد على جوانب القوة في ذات الفرد وشخصيته؛ لكي يفهم عالمه الخاص بصورة تتلاءم مع المجتمع ومع الأحداث المحيطة؛ لكي يكون الفرد قادراً على التطور والتغير ومواجهة المشكلات المحيطة ومحاولة حلها وعدم الاستسلام لها، والتعرف على سلوكياته ومشاعره ومعارفه وخبراته التي يمر بها، والتحكم فيها، وتوجيهها التوجيه المناسب".

كما عرفته منى مصطفى (٢٠١٩، ص. ١٦٥) بأنه "أحد التوجهات الإرشادية المشتقة من النظرية البنائية، والذي يعتمد على تزويد الأفراد بإطار يساعدهم على إعادة صياغة وتنظيم بنائهم الذاتي، وذلك من خلال منظومة للمعاني وإيجاد فلسفة للحياة، والتأكيد على كل القوى والطاقات والقدرات الإنسانية".

ومن خلال استقراء التعريفات السابقة لمفهوم الإرشاد البنائي الذاتي ترى الباحثة أنه مفهوم يشير إلى أحد التوجهات الإرشادية الحديثة المشتقة من النظرية البنائية، ويهدف إلى استخدام نقاط القوة في شخصية الفرد لمساعدته على إعادة تنظيم وصياغة بنائه الذاتي، وتبني رؤية ذاتية جديدة لنفسه وللحياة وللمشكلة التي يعاني منها، وذلك من خلال فلسفة حياتية جديدة تساعده في إيجاد المعنى المناسب للحياة.

(ب) افتراضات النظرية البنائية:

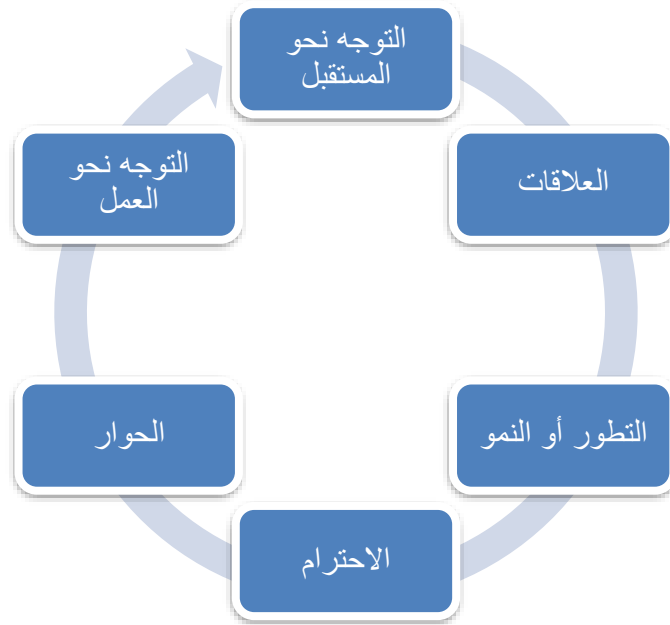
أشار Kelly أن النظرية البنائية تعتمد على ثلاثة افتراضات أساسية، وتمثل هذه الافتراضات أوجه الاختلاف بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي المعرفي وبين العلاج البنائي الحديث، حيث أن عمليات الفرد المعرفية تُوجه من خلال الطريقة التي يتوقع بها الأحداث من خلال النظام البنائي المعرفي الخاص به، وهذه الافتراضات هي:

- ١- يعتبر الفرد عارفاً نشطاً منخرطاً بشكل هادف في فهم عالمه المحيط.
- ٢- تعمل اللغة كوسيلة أولية يبني من خلالها الفرد فهمه للعالم المحيط، ولهذا يهتم المعالجين البنائيين بالتحديد بالأدوات اللغوية كالقصص والاستعارات، والتي يمكن الاعتماد عليها كطرق لبناء الخبرات.

٣- هناك بعد تنموي لقدرة الفرد على بناء عالمه الخاص, 2009, Almoshawah, (p.75).

(ج) مبادئ نظرية البناء الذاتي:

- تعتمد نظرية البناء الذاتي للتغيير على عدة مبادئ أساسية تتمثل في:
- ١- يعد علم نفس البناء الذاتي كإطار موجه نحو المستقبل، حيث إن الفرضيات التي نطرحها تحكم سلوكنا في المستقبل، كما أن تعزيز التغيير في وجهات النظر الشخصية يمهد الطريق لاختبار الفرضيات حول الأحداث المستقبلية.
 - ٢- الفرضيات ليست نتاج نفسي داخلي، ولكنها تتشكل في ضوء العلاقات الشخصية، فالشخص لديه مختبر اجتماعي لاختبار ومراجعة النظريات المختلفة حول الذات والآخرين، وما يصبح عليه المرء هو نتاج هذه التجارب الاجتماعية وما يترتب عليها من نتائج.
 - ٣- المبدأ التنموي يعتمد علي فكرة أن علماء الاتجاه الذاتي يقومون بترقية وتطوير نظرياتهم الذاتية طوال حياتهم.
 - ٤- الاحترام، فمن وجهة نظر البناء الذاتي يعد الأشخاص ليسوا موضوعات للمعرفة أو البحث أو العلاج، ولكنهم باحثين مشاركين يتعاونوا في خلق رفايتهم الخاصة.
 - ٥- الحوار، حيث ينتج الناس معانٍ لا ينبغي تجاهلها، بل يجب مشاركتها وتقديرها في الحوار، وهو ما يتضح جيداً من خلال رأي *Kelly*: "إذا كنت لا تعرف ما هو الخطأ في شخص ما، اسأله أو اسألها، قد يخبرك هو أو هي".
 - ٦- التوجه نحو العمل أو روح التجريب، والتي تنطوي على وجود توجه نشط لعلم نفس البناء الذاتي نحو اختبار الأدوات أو الفنيات التي يعتمد عليها كاللغة والسرد، من خلال تجربة سلوكية مصممة بشكل جيد. والشكل التالي يوضح تلك المبادئ:



شكل (١)

مبادئ نظرية البناء الذاتي

(Stojnov, & Pavlovic, 2010, p.131-132)

(د) محاور ومنطلقات الإرشاد البنائي:

يمكن الإشارة إلى محاور ومنطلقات الإرشاد البنائي من خلال النقاط التالية:

١ - **الفاعلية أو النشاط (activity):** حيث تؤكد الفلسفة البنائية أننا كبشر مشاركون فاعلين active participants في حياتنا، وعلينا أن نختار والاختيار يأتي من الاختلاف، كما أن أفكارنا واتجاهاتنا تؤثر في عملية تكوين الأفعال وأشكالها النهائية، والفرد وفقاً للنظرية البنائية يمتلك قدرات يستطيع من خلالها تعلم كيفية إدارة الحياة بشكل أفضل للوصول للأهداف.

٢ - **النظام (order):** حيث يخصص الفرد جزء كبير من نشاطه لإجراء النمذجة التنظيمية للخبرة، فنحن نعيش الحياة من خلال إدراكنا لواقع ذا معنى ننظمه ونفسره ذاتياً وفقاً لتجاربنا وخبراتنا، وتكون العلاقات التي نكنها من أبرز أبعاد هذا المعنى، فعلاقتنا بالأشياء

تحدد معناها لدينا، ومن ثم فإن المعنى لا يرتبط بالشئ نفسه بل يرتبط بعلاقتنا بالأشياء ورؤيتنا لها.

٣- الذات أو الهوية (Self): ويقصد بها مدى التماسك والثبات الذي يشعر به الفرد، ومدى إمكانية انفتاحه على الخبرات من منظور يختلف عن منظوره الذاتي. مع التأكيد على الفردية وطبيعة الشخصية لتكوين وجهة نظر فريدة من نوعها، والتعرف على التناقضات أو التباينات الموجودة في الشخصية والتي تلعب دوراً مهماً في تحديد علاقة الفرد بذاته، حيث تحدد هذه العلاقة نوعية الحياة التي يعيشها الفرد، وتشمل هذه العلاقة مجموعة من المفاهيم التي تتعلق بالذات، وهي صورة الجسد، حيث يعد الجسد من الأساسيات التي تتعلق بالذات والهوية الشخصية كما أنه يمثل مركز ومحور العمليات النفسية.

٤- الرمزية الاجتماعية (social-symbolic): وتعني تأثر قدرات التنظيم الذاتي وإبداعات المعنى بشدة بالعمليات الاجتماعية الرمزية، حيث يتواجد الأشخاص في شبكات حية من العلاقات مستخدماً اللغة أو الرموز. وتؤكد النظرية البنائية على أن الفرد هو من يصنع المعنى في الحياة من خلال الأنظمة الاجتماعية، حيث يولد الفرد في وسط جماعات، وينشأ في ثقافة معينة وتربطه علاقات متنوعة ومختلفة مع الآخرين، إضافة إلى امتلاك الإنسان للعديد من اللغات للتعبير عن حياته، فالكلمات والمفاهيم والعبارات تحمل في طياتها الكثير من الخبرات التي تصنع المعنى في الحياة.

٥- التطور مدى الحياة (Lifespan development): حيث تؤكد النظرية البنائية على دينامية الحياة من أجل التطور والنمو، وأن الحياة تسير بطريقة غير خطية، فنحن نعيش حياتنا لتحقيق التوازن وبناء المعاني حتى نتمكن من الوصول إلى الرفاهية أو الهناء، إلا أن الوصول للحد الأمثل من التوازن يختلف نسبته من فرد لآخر، ففي خلال المسيرة نحو تحقيق التوازن قد يتعثر البعض ويواجه بعض الصعوبات ويقع في الكثير من الأخطاء، إلا أن هذه الأخطاء قد تعلمنا الكثير وتقودنا لتعلم كيفية إدارة الحياة والتعامل مع أحداثها بمرونة، والتصدي للمواقف الصعبة والتحديات، والقدرة على إعادة السيطرة على الأمور مرة أخرى والرجوع لنقطة الأمان.

(Mahoney, 2003, p.4)، (أحمد السيد، وآخرون، ٢٠١٢، ص.٢٩)

(هـ) مراحل تدريبات البناء الذاتي :

تمر عملية إعادة البناء الذاتي بخمس مراحل أساسية لا تتبع الترتيب الخطي، بل غالباً ما تتداخل في عملية دائرية وهي:

١- **التفاوض على الأهداف:** في البداية، يجب على المدرب التفاوض بشأن أهداف عملية التدريب من خلال استكشاف وجهات النظر والحقائق الاجتماعية المفضلة وغير المفضلة للعملاء، ويمكن استخدام مجموعة واسعة من التقنيات النوعية والكمية لتسهيل أهداف التفاوض في هذه المرحلة، وبمجرد أن نفهم كلاً من الحقائق المفضلة وغير المفضلة، يمكننا المضي قدماً إلى المرحلة التالية.

٢- **استكشاف النظريات الشخصية والتنظيمية:** وتشير إلى التفاوض على الأهداف، حيث يحاول مدرب البناء الذاتي وضع هذه الأهداف في منظور أوسع، بمعنى آخر لا يشرع المدرب والعميل في تحقيق الأهداف قبل فهم الآثار المترتبة على هذا التغيير، ويستكشف المدرب كيف تتناسب الأهداف التي تم التفاوض عليها مع الإطار العام للنظريات الشخصية/التنظيمية للعميل، ويلتزم المدرب والعميل بمهمة فهم ما يعنيه التحرك في الاتجاه المقترح، وكذلك العواقب - المرغوبة وغير المرغوبة - التي قد ينطوي عليها هذا التغيير.

٣- **تسهيل المحادثات التفصيلية:** في هذه المرحلة يقوم مدرب البناء الذاتي بالتجهيز للمرحلة التالية (التجريب)، وذلك من خلال عملية "الضبط الدقيق" للتوقعات، حيث تتم دعوة العميل لاستكشاف مشاريعه المستقبلية، على سبيل المثال: قد نقترح كتابة رؤية خيالية للذات كشخص حقق التوازن بين الحياة العملية والخاصة، ومن خلال المحادثات التفصيلية يمكننا تطوير هذه النسخة الجديدة من الذات وتأثيرها على الآخرين المهمين في بيئة العميل. وتتعامل هذه المرحلة مع المخاوف باعتبارها لا مفر منها لعملية التعلم، ويعد الإعداد المناسب للتجارب أمراً بالغ الأهمية ليس فقط لتحقيق النتائج الناجحة، ولكن أيضاً لتبني العميل بشكل عام لـ "الموقف التجريبي". ومن الأسئلة التي قد تسهل التحضير لمرحلة التجريب: هل يمكنك تخيل سيناريو تتصرف فيه بشكل مختلف؟ ، ماذا سيحدث لو تصرفت بشكل مختلف؟ ، ما الذي يمنعك من القيام بذلك؟ ، ما رأيك في نفسك بعد التجربة؟.

٤- **التجريب:** عندما يتم تحديد التوقعات والفرضيات الجديدة والنظريات الشخصية، ينتقل العميل والمدرّب إلى المرحلة التالية (التجريب)، وبخلاف النهج المعرفي السلوكي للتدريب فإن مدرّب البناء الذاتي لا يصف إجراءات محددة لتحقيق التغيير المنشود، بل الشخص نفسه مدعو لتجربة النسخة الجديدة من الذات، وبعد الحصول على بعض التشجيع، تتم دعوة الشخص لتوسيع نطاق التجريب، ومن التقنيات المفيدة في هذه المرحلة تقنية الدور الثابت.

٥- **التقييم:** في نهاية عملية التدريب، يفكر العميل والمدرّب في النتائج التي تم تحقيقها. يحاول مدرّب البناء الذاتي أن ينظر إلى التقييم ليس فقط من الناحية الإدارية، بل كفرصة لفتح عملية تفكير معقدة ومتطلّبة. بمعنى آخر، ينتهي تدريب البناء الذاتي بسلسلة من الأسئلة التي تحفز التفكير في عملية التدريب وتأثيراتها. وهنا يمكن استخدام مجموعة متنوعة من التقنيات، مثل إعادة إدارة شبكة العلاقات، أو بعض تقنيات التقييم النوعي. (Stojnov & Pavlovic, 2010, p.135-137)

(و) فنيات الإرشاد البنائي الذاتي :

هناك عدة أساليب تستخدم كثيراً في التدريب على الممارسات البنائية تشمل كل من: تمارينات الاسترخاء، التأمل العقلي، التحكم الجيد في النفس، التحفيز الداخلي، تمارينات التوازن الجسدي، الإيقاع، إدارة الانفعالات، والتسامح (Leitner & Epting (2001). كما أوضحت مني مصطفى (٢٠١٩، ص.١٧٤-١٧٥) بعض الفنيات المستخدمة في النظرية البنائية، تتمثل في:

١- **الحديث الإيجابي للذات:** وهو الطريقة التي يتحدث بها الفرد مع ذاته بإيجابية وبعيداً عن الانهزامية والسلبية؛ ليجري حواراً داخلياً يتفاعل من خلاله مع الأحداث من حوله، ويجمع هذا الحديث بين الأفكار والمشاعر والمعتقدات، ويزيد هذا الحوار من وعي الفرد بأفكاره وأقواله مع التركيز على الجانب الإيجابي منها، وممارسة هذه الفنية تشعر الفرد بالسعادة والرضا بما يؤثر على كيفية تعامله مع المواقف الحياتية المختلفة، كما يلعب الحديث الإيجابي مع الذات دوراً مهماً في التأثير على ما نشعر به ونفعله، حيث يمكن أن يكون ذلك داعماً ومحفزاً على تطوير الذات ومواجهة المواقف الصعبة.

- ٢- التركيز على الحلول: حيث الاهتمام ببناء القوى الشخصية وتوظيفها في إعادة تنظيم حياة الفرد خلال مختلف المواقف، وتتم هذه الفنية من خلال عدة خطوات تشمل تحديد الأهداف والتحدث عنها، ثم تحديد الصعوبات والعقبات التي قد تواجه الفرد في تحقيق تلك الأهداف، ثم الاهتمام بالمستقبل والعمل على وضع رؤية أو تصور مستقبلي.
- ٣- تصوير الذات: وتعني أن يقوم المسترشد بصياغة رؤية جديدة لخصائصه الذاتية عندما تختفي مشكلاته كما لو هناك شخص آخر متعاطف معه يكتبها، ثم يتم تعديلها مع المرشد من خلال تعديل النماذج البنائية التي تم اكتشافها، ثم بعد ذلك تستخدم فنية تثبيت الدور للعمل بهذه النماذج المعدلة مستقبلاً.
- ٤- التدرج: وتعتمد هذه الفنية على إجابة المسترشد على مجموعة متدرجة الصعوبة من الأسئلة التي تعتبر أساس العملية العلاجية، حيث تدور جميعها حول عملية التغيير مثل: هل هناك إمكانية لحدوث التغيير في حياة الفرد؟، هل يمكن الاستعانة بالآخرين في إحداث التغيير؟، هل هناك أساليب محددة لإحداث التغيير؟.
- ٥- السرد: وفيها يروي المسترشد قصة حياته بأكملها، وذلك بهدف ربط الأحداث والعلاقات والخبرات؛ للتعرف على منظومة المعاني التي تتكون منها حياة الفرد؛ من أجل فهم أفضل لحياته.
- ٦- الحوار والنقاش: بشرط أن يكون الحوار مفتوحاً، وبلا حدود ولا قيود، تفتح فيه نوافذ الاستبصار لكل العملاء لتحدث عملية الاستكشاف وصنع المعاني.
- ٧- التدعيم: ويقصد به تقديم المرشد لكافة خدمات الدعم النفسي التي من شأنها التأكيد على جوانب القوة لدى العميل، وإمداده بأفضل الأساليب للانفتاح على الخبرات ومواجهة مختلف المواقف، بما يساعد العميل على إقامة علاقات اجتماعية سوية، والانخراط في المجتمع ويساعد في تحقيق ذلك قوة العلاقة بين المرشد والمسترشد.
- ٨- المذكرات اليومية، والقراءة اليقظة: وتعني أن يقوم العميل بتسجيل يومياته وما يمر به من أحداث حياتية سواء إيجابية أو سلبية؛ بهدف مساعدة المسترشد على توجيه انتباهه لكل ما يدور حوله من أحداث وتسجيل انطباعاته عنها، كما تساعد هذه الفنية في تنمية قدرات العميل في التعبير اللغوي عن الخبرات.

بينما أضاف سيد عبد العظيم، وآخرون (٢٠١٠، ص ٢٤٥-٢٤٧) بعض الفنيات الأخرى للإرشاد البنائي الذاتي تتضمن ما يلي:

١- **التكوين الهرمي:** وهي فنية تهدف إلى تحديد مستويات ملموسة لنظام البناء الذاتي للعميل، فبدلاً من سؤاله لماذا؟، فإنه يتم توجيه سؤال كيف أو ماذا؟ .

٢- **تثبيت الدور:** وتبدأ هذه الفنية بأن يقوم العميل بعمل رسم تخطيطي للشخصية الأكثر ميلاً لها ويشعر بها، ثم يقوم المعالج بتعديله مع العميل، ويطلب منه أن يعيش حياة هذا الشخص التي رسمها لعدة أسابيع قليلة، ويقوم المعالج بمتابعة العميل خلال هذه الفترة، وقد أشار Kelly أن فنية تثبيت الدور تتم من خلال عدة خطوات متتابعة وهي: تصوير الذات، إعداد الرسم التخطيطي للدور، تقديم الرسم التخطيطي للعميل، تجارب التلقين، تتابع الجلسات، التمثيل التلقيني، تعزيز وتدعيم التمثيل، التمثيل العميق، وإنهاء التمثيل.

٣- **نموذج (ABC):** تتمثل هذه الفنية في توضيح مميزات وعيوب كل قطب من أقطاب البناء الذاتي للعميل، حيث يمكن استخدام ذلك مع البناءات المرتبطة بالمشكلة.

ثانياً: المنافسة الزائدة:- *Hyper competition*

(أ) مفهوم المنافسة الزائدة لغة:

يعرف معجم علم النفس والطب النفسي المنافسة على أنها "التسابق الشديد بين الأفراد أو الجماعات في كفاحها من أجل تحقيق نفس الهدف، كالنصر في الملاعب، والتقدم في أعمال التجارة، وتحقيق درجات الشرف الأكاديمية، ومن الناحية السيكلوجية قد يكون التنافس صحياً وقد يكون غير صحياً وقد يكون خبيثاً أو مريئاً، منضبطاً أو غير منضبط، مثيراً للإنجاز أو تعبيراً عن العداء والحقد (جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاقي، ١٩٨٩، ص.٦٨٢).

بينما يشير معجم المصطلحات التربوية والنفسية إلى المنافسة على أنها "بذل شخصين أو أكثر أقصى الجهد؛ لتحقيق غرض ما خاصة حين يكون التفوق هو الهدف". (حسن شحاته، وزينب النجار، ٢٠٠٣، ص.٢٩٧)

(ب) مفهوم المنافسة الزائدة وفقاً لآراء الباحثين:

تناول بعض الباحثين مفهوم المنافسة الزائدة، مثل (Ryckman et al., 1996, p.374)، حيث تم تعريف المنافسة الزائدة على أنها "حاجة غير محددة لدى الفرد للتنافس وتحقيق الفوز مع تجنب الخسارة بأي ثمن، فهي وسيلة يستخدمها الفرد لتقوية مشاعر الاستحقاق الذاتي، مع وجود نزعة للتلاعب، والعدوانية، والاستغلال، والمناورة، وتشويه سمعة الآخرين في مختلف المواقف".

في حين ذكر (Shindler, 2009) إلى أن المنافسة تعني "مسابقة يشارك فيها شخصان أو أكثر، وعادة ما يفوز فيها واحد أو عدد قليل من المشاركين، بينما لا يفوز الآخرون، والمنافسة موجودة عندما يكون هناك ندرة في النتيجة المرجوة، وتحدث عندما يتم وضع الأفراد و/أو المجموعات للتنافس من أجل تحقيق تلك النتيجة، فمثلاً في ألعاب القوى الجماعية، يشارك فريقان في رياضة بهدف الفوز".

أما مشاعل خالد (٢٠١٦، ص.٣٣) فتعرف المنافسة الزائدة بأنها "شكل من أشكال المنافسة ولكنها غير صحيحة وذات خطورة على المجتمع، حيث تقوم على العدوانية والأنانية واستخدام طرق غير مشروعة في التنافس مع الآخرين وصولاً لهدف معين، وينتج عن ذلك العلاقة العدوانية بين الأشخاص".

بينما تعرفها (Albouza et al., 2022, p.1) بأنها "شكل مبالغ فيه وعصابي من القدرة التنافسية أو توجه ضار، يرتبط بقوة بالنتائج غير القادرة على التكيف وأشكال مختلفة من الأمراض النفسية، مثل المستويات العالية من النرجسية، وضعف الإحساس واضطراب الأكل".

ومن خلال استقراء التعريفات السابق ترى الباحثة أن المنافسة الزائدة تشير إلى شكل سلبي من أشكال المنافسة تنتج عن الصراع بين الأفراد للوصول لنفس الهدف، يظهر من خلالها الفرد مجموعة من السلوكيات اللاأخلاقية الموجهة نحو الآخرين، والتي تهدف إلي التميز والتفوق علي الآخرين بطريقة غير سوية، وتتمثل هذه السلوكيات في: محاولة الفرد عرقلة الآخرين في الوصول لأهدافهم، وخداع الآخرين، واختفاء روح الفريق، ويترتب علي هذه السلوكيات بعض المشاعر السلبية نحو الآخرين مثل: العدوانية السلبية، والسيطرة علي الآخرين، الشعور بالأفضلية المستمرة.

(ج) الآثار السلبية للمنافسة الزائدة:

أوضح (Shindler, 2009) أن الآثار السلبية للمنافسة الزائدة تشمل:

١. تعزيز التحول من الوسائل العملية إلى الغايات.
٢. تضفي بعداً خارجياً وتضعف الحافز الداخلي لدى الطلاب.
٣. تزيد من مستوى القلق والتهديد.
٤. تعزيز الميل إلى تبني عقلية تحددها "الخوف من الفشل" (وبالتالي فإن الفوز سيخفف من حالة القلق) و"نمط العجز".
٥. تحول التركيز من العلاقات الجيدة إلى العلاقات المؤثرة.
٦. تقلل من الحافز للتفكير بشكل انعكاسي أو متباين.
٧. تبرز تأثيرات العلاقات الاجتماعية ومستويات القدرة الموجودة لدى الفرد.
٨. تقلل من الارتباط بين المجموعات وتزيد مؤقتاً من الارتباط داخل المجموعة الفائزة.

(د) الأساليب المستخدمة في المنافسة الزائدة في الحياة الأكاديمية:

أشار (Cretsinger, 2005, p.17-21) إلى أن الأساليب غير السوية التي

يستخدمها الطلاب عند المنافسة الزائدة في الحياة الأكاديمية تتمثل في:

١. **عدم الأمانة العلمية:** ويلجأ إليها الطالب رغبة في الحصول على درجات أفضل، ويرتبط هذا الأسلوب بالعديد من العوامل والسلوكيات مثل: الغش، السرقة، التلغيق، وتسهيل خيانة الأمانة الأكاديمية.
٢. **الانتحال العلمي:** وهو شكل من أشكال الغش الذي أصبح أكثر انتشاراً في الكليات والجامعات، ويعرف الانتحال على أنه تمثيل الطالب لكلمات أو أفكار شخص آخر عن قصد على أنها كلمات أو أفكار خاصة به في أي تمرين أكاديمي.
٣. **التلغيق:** ويعد شكلاً آخر من أشكال عدم الأمانة الأكاديمية التي تحدث في مختلف المؤسسات التعليمية، ويقصد به التزييف المتعمد وغير المصرح به أو اختراع أي معلومات أو اقتباس في تمرين أكاديمي، وهناك طريقتان من أكثر طرق التلغيق استخداماً هما النسخ من ، واختلاق معلومات كاذبة.
٤. **تيسير الغش:** ويعني مصطلح "التسهيل" محاولة مساعدة شخص آخر عن قصد على ارتكاب عمل من أعمال خيانة الأمانة الأكاديمية، ويتضمن ذلك مساعدة الطالب

على منع الطلاب الآخرين من النجاح، كما يتضمن هذا الأسلوب وضع العناصر في غير موضعها عمداً، مثل الكتب أو المجلات، بحيث لا يتمكن الطلاب الآخرون من الوصول إليها، وتمزيق المعلومات المهمة من الكتب والمجلات، وتدمير أعمال الطلاب الآخرين، ومن المحتمل أن يقوم الطلاب بمثل هذه الأفعال لمنحهم ميزة على أقرانهم من خلال الحد من قدرتهم على النجاح.

ثالثاً: الاندماج الأكاديمي: - Academic Engagement

(أ) مفهوم الاندماج الأكاديمي:

أشار عدنان محمد (٢٠١٢، ص.٤٠) أن الاندماج الأكاديمي هو "قدرة الطالب الجامعي على تحقيق التوافق الأكاديمي من خلال الانسجام مع التخصص الدراسي، والمواد الدراسية، والأساتذة، وطرق التدريس، والنظم واللوائح الأكاديمية، والأنشطة الصفية واللاصفية الاجتماعية والثقافية والرياضية من جهة، ومن جهة أخرى القدرة على تحقيق التوافق الاجتماعي في البيئة الجامعية من خلال التفاعل الإيجابي مع كلا من الزملاء والأساتذة والدارسين، بما ينعكس إيجابياً على تحصيله الأكاديمي، وتفتح قدراته العقلية، وزيادة دافعيته للدراسة، وشعوره بالرضا والسعادة، مما يؤدي لاستمراره فيها، وشعوره بتحقيق ذاته وطموحاته المستقبلية من خلال دراسته".

بينما أوضحت صفاء علي، وآخرون (٢٠٢١، ص.٢٩١) أن الاندماج الأكاديمي يعني "مجموعة السلوكيات التي يقوم بها الطلاب كالمشاركة الإيجابية في الأنشطة المنهجية واللامنهجية، وكذلك الالتزام والمثابرة والحماس لبذل الجهد، مع الشعور بالانتماء والعلاقات الجيدة مع الأقران والمعلمين، وكذلك المعالجة المعرفية التي يستخدمها الطالب في المهام الأكاديمية إضافة إلى نوع وكما الاستراتيجيات المستخدمة".

في حين ذكر (Bowden, et al., 2021, p.1209) أن الاندماج الأكاديمي هو "مفهوم يتضمن أربعة أبعاد مترابطة وهي: الاندماج السلوكي، الاندماج الانفعالي، الاندماج المعرفي، والاندماج الاجتماعي، حيث تعمل هذه الأبعاد مجتمعة على تحفيز سعي الطالب ومثابرته في السياقات الأكاديمية، وبالتالي يصبح الاندماج الأكاديمي "مفهوم متعدد الأبعاد يمثل استثمارات الطالب الاجتماعية والمعرفية والانفعالية والسلوكية الإيجابية، التي يتم

صناعتها عند التفاعل مع مؤسسة التعليم العالي وعناصرها الأساسية مثل: الأقران، الموظفين، والمؤسسة نفسها".

أما (Freda, et al., 2021, p.3) فعرفوا الاندماج الأكاديمي بأنه "التطوير المستمر للمهارات والكفاءات، والوعي بالاستفادة من ذلك في التدريب الأكاديمي في سياق الجامعة بطريقة تتفق مع أهداف الفرد الخاصة، مع دمج مشروع الجامعة وقيمه بشكل أوسع في الحياة والعمل".

كما أشارت مني عرفة (٢٠٢٣، ص.١٢٢) أن الاندماج الأكاديمي هو "التفاعل الإيجابي البناء للطلاب داخل المؤسسة التعليمية، والذي يتضمن ثلاث مكونات تحفزه على المشاركة في الأنشطة التعليمية وتدفعه لبذل الجهد مع استثمار طاقاته وإمكاناته معرفياً، من خلال قدرته على تنظيم الذات واستخدام استراتيجيات التعلم الخاصة به، وبذل الجهد اللازم لفهم الأفكار وإتقان المهارات وطرح الأسئلة والمرونة في حل المشكلات، وسلوكياً: من خلال ما يظهره من اهتمام معرفي ومثابرة على إنجاز المهام الادائية، ووجدانياً: من خلال ما يبديه من ردود أفعال تعبر عن التفهم والتعاطف والتعاون ومشاركة الأقران وتقدير المعلم والمدرسة". ومن خلال استقراء التعريفات السابقة يتضح أن العديد منها تناول مفهوم الاندماج الأكاديمي من الناحية السلوكية والانفعالية والمعرفية، والتي تلعب دوراً مهماً في مساعدة الطالب على تحقيق أهدافه الأكاديمية من خلال انخراطه في الحياة الجامعية داخل القاعات الدراسية وخارجها، وتفاعله مع مختلف الجوانب الأكاديمية وغير الأكاديمية من زملاء ومعلمين وعاملين وأنشطة، بل وكافة عناصر المؤسسة التعليمية.

(ب) أبعاد الاندماج الأكاديمي:

تعددت وجهات النظر حول الأبعاد التي يتضمنها مفهوم الاندماج الأكاديمي، حيث أشار (Fredricks, et al., 2004, p.60) إلى أن الاندماج الأكاديمي يتضمن ثلاثة أبعاد: **البعد السلوكي** ويشمل المشاركة في الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية أو اللامنهجية وهو بعداً مهماً لتحقيق نتائج أكاديمية إيجابية ومنع التسرب، **والبعد الانفعالي** ويشمل ردود أفعال إيجابية وسلبية تجاه المعلمين وزملاء الدراسة والأكاديميين والمؤسسة التعليمية، **والبعد المعرفي** ويشمل التفكير والاستعداد لبذل الجهد اللازم لاستيعاب الأفكار المعقدة وإتقان المهارات الصعبة.

ويتفق معه (Trowler, 2010, p.5-6) بأن الاندماج الأكاديمي يتضمن ثلاثة أبعاد وهي: الاندماج السلوكي، الاندماج الانفعالي، والاندماج المعرفي. إلا أن كل من هذه الأبعاد يمكن أن تحدث بشكل "إيجابي" أو "سلبي"، يمثل كل منهما شكلاً من أشكال الاندماج، وتفصل بينهما فجوة من عدم المشاركة (الانسحاب، أو اللامبالاة)، ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (١)

أمثلة للاندماج الإيجابي والسلبي

الاندماج السلبي	عدم الاندماج	الاندماج الإيجابي	
المقاطعة والاعتصام	عدم حضور المحاضرات	حضور المحاضرات	السلوكي
وتعطيل المحاضرات	بدون عذر	والمشاركة بحماس	
الرفض	الملل	الاهتمام	الانفعالي
إعادة تحديد متطلبات المهمة	تأخير أو استعجال أو عدم إتمام المهمة	يلبي أو يتجاوز متطلبات المهمة	المعرفي

ومن الوارد جداً أن ينخرط الطالب بشكل إيجابي في واحد أو أكثر من الأبعاد بينما ينخرط بشكل سلبي في واحد أو أكثر، أو أن ينخرط بشكل إيجابي أو سلبي في واحدة أو أكثر دون الانخراط في شكل آخر، فقد يحضر أحد الطلاب جميع المحاضرات ويلتزم بشكل إيجابي بجميع معايير المشاركة السلوكية، بينما ينخرط معرفياً بطريقة سلبية.

وأضاف (Reeve & Tseng, 2011) إلي الأبعاد الثلاثة السابقة للاندماج الأكاديمي بعداً رابعاً وهو التقويض أو الاندماج التقويضي ويقصد به: مساهمة الطلاب البناءة في تدفق التعليمات التي يتلقونها، حيث يحاول فيها الطلاب عن قصد وبشكل استباقي إلى حد ما تخصيص وإثراء ما يجب تعلمه والظروف التي يجب التعلم في ظلها. على سبيل المثال، أثناء تدفق التدريس، قد يقدم الطلاب مدخلات، أو يعبرون عن تقضيل، أو يقدمون اقتراحاً أو مساهمة، أو يسألون.

كما يبين عدنان محمد (٢٠١٢، ص ٤٠) أن الاندماج الأكاديمي يتضمن ستة أبعاد هي: الاندماج الذاتي (الانفعالي)، الاندماج مع المقررات الدراسية، الاندماج مع الأساتذة، الاندماج مع التخصص، الاندماج مع الزملاء، والاندماج مع نظم ولوائح الجامعة.

وقدم (Freda, et al., 2021, p.3) نموذجاً للاندماج الأكاديمي تتضمن ستة أبعاد وهي: قيمة الجامعة والشعور بالانتماء لها، إدراك القدرة على الاستمرار في اختيار الجامعة، قيمة المقررات الجامعية، الاندماج مع أساتذة الجامعة، الاندماج مع الأقران في الجامعة، والعلاقات بين الجامعة وشبكة العلاقات.

بينما أشار (Amerstorfer, 2021, p.2) أن الاندماج الأكاديمي يتضمن ستة أبعاد هي: الاندماج المعرفي، الاندماج ما وراء المعرفي، الاندماج الانفعالي، الاندماج الاجتماعي، الاندماج في المهام، الاندماج التواصلية.

ومن خلال استقراء العرض السابق لأبعاد الاندماج الأكاديمي المقترحة يتضح أن هناك تباين في وجهات النظر حول تلك الأبعاد، فهناك من قدم نموذجاً يتضمن ثلاثة أبعاد تشمل البعد السلوكي والبعد المعرفي والبعد الانفعالي، ومنهم من أضاف بعداً رابعاً وهو الاندماج التفويضي، ومع تقدم البحث والدراسة في مجال الاندماج الأكاديمي ظهرت نماذج ذات أبعاد مغايرة، وهي: الاندماج الذاتي (الانفعالي)، الاندماج مع المقررات الدراسية، الاندماج مع الأساتذة، الاندماج مع التخصص، الاندماج مع الزملاء، والاندماج مع نظم ولوائح الجامعة، أو أبعاد أخرى مثل: قيمة الجامعة والشعور بالانتماء لها، وإدراك القدرة على الاستمرار في اختيار الجامعة، قيمة المقررات الجامعية، الاندماج مع أساتذة الجامعة، الاندماج مع الأقران في الجامعة، والعلاقات بين الجامعة وشبكة العلاقات، أو أبعاد: الاندماج المعرفي، الاندماج ما وراء المعرفي، الاندماج الانفعالي، الاندماج الاجتماعي، الاندماج في المهام، والاندماج التواصلية. وبالرغم من تباين المسميات لتلك الأبعاد، إلا أن معظم الآراء إن لم يكن جميعها لم تغفل كل من البعد السلوكي، والبعد المعرفي، والبعد الانفعالي باعتبارها أبعاد أساسية لمفهوم الاندماج الأكاديمي وهو ما دفع الباحثة لتبني النموذج ذو الأبعاد الثلاثة الاندماج السلوكي: ويتعلق بالاجتهاد والمثابرة والأنشطة الصفية كالحضور والمشاركة الفاعلة والالتزام بلوائح المؤسسة التعليمية، والاندماج المعرفي: ويتعلق بالاستراتيجيات وطرق التفكير التي يعتمد عليها الطالب في معالجة المعلومات وإنجاز المهام الأكاديمية، والاندماج الانفعالي: ويتعلق بالجوانب الانفعالية والمشاعر والعلاقات الطيبة مع الأقران أو أعضاء هيئة التدريس والانتماء للمؤسسة الجامعية؛ كونه أكثر النماذج المتفق عليها في عديد من الدراسات، كما أنه أكثر النماذج اتساقاً مع كل من طبيعة الدراسة الحالية وعينة الدراسة المستهدفة من طلاب الجامعة.

(ج) أنماط الاندماج الأكاديمي:

يمكن تصنيف أنماط اندماج الطلاب إلى نوعين رئيسيين وهما: الاندماج الأكاديمي، والاندماج الاجتماعي كما بالشكل التالي: (Trowler, 2010, p.11-12)

التعاوني	الشديد (مكثف) أكاديمي
السلبى	المستقل

شكل (٢)

أنماط الاندماج الأكاديمي

١- **النمط الشديد (مكثف):** إن الطلاب الذين يتبنون شكل مكثف من الاندماج يشاركون بشكل كبير في دراستهم الجامعية، ويميلون إلى رؤية أعضاء هيئة التدريس على أنهم ودودين، ويرون أن بيئة التعلم الخاصة بهم سريعة الاستجابة وداعمة ومليئة بالتحديات.

٢- **النمط المستقل:** ويتميز بنهج أكثر أكاديمية وأقل توجهاً اجتماعياً، وطلاب هذا النمط يرون أنفسهم كمشاركين في مجتمع تعليمي داعم، فينظرون إلى الهيئة التدريسية على أنهم ودودين، ومستجيبون لاحتياجات الطلاب، ويشجعون اختيارات الطلاب وردود أفعالهم، ومع ذلك، يميل هؤلاء الطلاب إلى أن يكونوا أقل احتمالاً للعمل بشكل تعاوني مع الطلاب الآخرين داخل الفصل الدراسي أو خارجه، أو المشاركة في الأحداث والأنشطة الجامعية.

٣- **النمط التعاوني:** وهنا يميل الطلاب إلى تفضيل الجوانب الاجتماعية للحياة الجامعية بدلاً من أشكال التفاعل المعرفية أو الفردية، وتعكس المستويات العالية من الاندماج التعاوني شعور الطلاب بالتحقق من صحتهم داخل مجتمعاتهم الجامعية، لا سيما

من خلال المشاركة في أنشطة تنمية المواهب الواسعة خارج الفصل الدراسي والتفاعل مع الهيئة التدريسية والطلاب الآخرين.

٤- النمط السلبي: وهم نادراً ما يشاركون في الأنشطة والفعاليات العامة المرتبطة بالتعلم الإنتاجي.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت العلاقة بين المنافسة الرائدة والاندماج الأكاديمي:

هدفت دراسة Anastasiu & Guzun (2021) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين المنافسة والاندماج الأكاديمي، ومعرفة أثر التدريب على المنافسة الإيجابية في دورات (العلوم، التكنولوجيا، الهندسة، والرياضيات) في تحسين الاندماج الأكاديمي، وذلك لدى عينة قوامها (١٥٠) من طلاب برنامج STEM. وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين المنافسة الإيجابية والاندماج الأكاديمي، وأن التدريب على المنافسة الإيجابية أدى إلى ارتفاع درجات الاندماج الأكاديمي لدى طلاب برنامج STEM.

بينما هدفت دراسة Li et al. (2022) إلى التعرف على العلاقة بين المنافسة الصفية والتحصيل الأكاديمي، والعلاقة بين المنافسة الصفية وكل من الاندماج الأكاديمي، والقلق. وتكونت عينة الدراسة من (١٤٧٩) من طلاب أربع مدارس ابتدائية بالصين، حيث تراوحت أعمارهم بين (٨ - ١٤) سنة، بمتوسط عمر زمني (١٠,٥٩)، وانحراف معياري قدره (١,٢٠٤). وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس المنافسة الصفية إعداد/ Zhang et al. (2006)، مقياس قلق التعلم إعداد/ Hu et al. (2019)، ومقياس الاندماج الأكاديمي إعداد/ Fang et al. (2008). وقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المنافسة الصفية وكل من الاندماج الأكاديمي، والتحصيل الأكاديمي، في حين وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المنافسة والقلق.

أما دراسة Bailey et al. (2023) فبحثت العلاقة بين المنافسة وكل من الاندماج الأكاديمي وتقرير المصير. وذلك على عينة قوامها (١١٥ طالباً، و٨٦ طالبة) بالمرحلة الجامعية بكوريا الجنوبية أثناء تعلم اللغة الإنجليزية، بمتوسط عمر زمني (٢٠,٧) سنة، وانحراف معياري قدره (١,٤٨). وقد استخدم مقياس المنافسة إعداد/ Newby & Klein(2014). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المنافسة

والاندماج الأكاديمي، بينما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المنافسة وتقدير المصير.

كما تناولت دراسة (Felkey et al. (2023) العلاقة بين المنافسة وكل من الاندماج الأكاديمي والدافعية. وبلغت عينة الدراسة (٤٠٠) من طلاب الجامعة. وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المنافسة والاندماج الأكاديمي، بينما وجدت علاقة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المنافسة والدافعية، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المنافسة لحساب الذكور.

وقامت دراسة (Qiao et al. (2024) بدراسة فعالية استخدام التلعيب التنافسي والتعاوني في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى الطلاب. حيث بلغت عينة الدراسة (١٥٦) من طلاب المرحلة الثانوية بالصين. وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التنافس الإيجابي والاندماج الأكاديمي، كما أدى استخدام التلعيب التنافسي والتعاوني بين الطلاب إلى زيادة درجات الاندماج الأكاديمي لديهم.

تعقيب:

بحثت الدراسات السابقة طبيعة العلاقة بين المنافسة والاندماج الأكاديمي. واتفقت نتائج الدراسات السابقة على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المنافسة الزائدة والاندماج الأكاديمي، فكلما زادت المنافسة كلما انخفض التعاون بين الطلاب، وبالتالي انخفض الاندماج الأكاديمي.

واتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في تناولها للمنافسة الزائدة والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مثل: (Bailey et al. (2023 ، Felkey et al. (2023)، في حين تناولت دراسة (Li et al. (2022) طلاب المرحلة الابتدائية، بينما تناولت دراسات أخرى طلاب المرحلة الثانوية مثل: (Anastasiu & Guzun (2021 ، Qiao et al. (2024).

كما تميزت الدراسة الحالية ببحث طبيعة العلاقة بين المنافسة الزائدة والاندماج الأكاديمي، كذلك التعرف على فعالية برنامج إرشادي لخفض المنافسة الزائدة على الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

كذلك استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد المشكلة البحثية، وصياغة فروض الدراسة، وإثراء الإطار النظري، أيضاً كونت الباحثة من خلال تلك الدراسات خلفية نظرية واضحة وجيدة عن متغيري المنافسة الزائدة والاندماج الأكاديمي.

ثانياً: دراسات تناولت فعالية الإرشاد البنائي الذاتي علي بعض المتغيرات:

هدفت دراسة Lane (2002) إلى التحقق من فعالية العلاج البنائي الذاتي في تحسين التكيف والشعور بالأمل لدى مريضات سرطان الثدي. حيث أجريت ثلاث دراسات، الأولى علي عينة بلغت (٥٩) سيدة، وتم الاعتماد على المقابلات الفردية لاستخلاص اهتماماتهن، وأظهرت النتائج أن الناجيات من سرطان الثدي يعشن في ظل تهديد لمفاهيمهن الأساسية عن أنفسهن، وعلاقاتهن بالآخرين، وأوضحت نتائج الدراسة الثانية أن المعاني والمفاهيم الحالية المتواجدة لدى عينة من (٤٠) ناجية من سرطان الثدي وحدها لا تكفي لإحداث تحسن دائم في مستويات التهديد لدى النساء لسلامتهم الجسدية والنفسية، أو التهديد بالوجود، أو التفكك، أو في مستويات الأمل لديهن، في حين قامت الدراسة الثالثة بتقييم العلاج الجماعي القائم على البناء الذاتي مع (٤٢) ناجية من سرطان الثدي، وأظهرت النتائج أن العلاج الجماعي يوفر الفرص للنساء لتأكيد معانيهن الحالية، وصياغة معاني جديدة أكثر فائدة، مما أدى إلى انخفاض ملحوظ في مستوى التهديدات، وزيادة في مستويات الأمل، والتكيف لدى النساء الناجيات من سرطان الثدي.

كذلك حاولت دراسة Winter et al. (2007) إلى التعرف على فعالية العلاج البنائي الذاتي في خفض سلوك إيذاء الذات لدى عينة بلغت (٦٤) فرد بواقع (٣٤) من الإناث و(٣٠) من الذكور بمتوسط عمري (٣٥,٠٩) عام ممن تقدموا لأقسام الحوادث والطوارئ بمستشفيات شمال لندن، تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس بيك للأفكار الانتحارية، ومقياس بيك لليأس، ومقياس بيك للاكتئاب، إضافة إلى البرنامج العلاجي، وأوضحت النتائج انخفاضاً أكبر بكثير في التفكير في الانتحار واليأس والاكتئاب لدى أفراد المجموعة التجريبية وبالتالي انخفاض في سلوك إيذاء الذات مما يؤكد على فعالية البرنامج المستخدم.

وتحققت دراسة أحمد جمال (٢٠١٦) من فعالية برنامج قائم على العلاج البنائي الذاتي في خفض بعض الأفكار الوسواسية القهرية، وذلك لدى عينة من المراهقين الصم بلغت

(١١) مرافقاً، بواقع (٥ ذكور، و٥ ذكور)، وتراوح أعمارهم من (١٥-٢٠) سنة. واستخدمت الدراسة مقياس تشخيص بعض الأفكار الوسواسية القهرية للصم، واستمارة دراسة الحالة للمراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة، واختبار تفهم الموضوع (T.A.T)، والبرنامج العلاجي. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج العلاجي المستخدم في خفض بعض الأفكار الوسواسية لدى عينة الدراسة من المراهقين الصم، مع عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات ذكور وإناث المجموعة العلاجية في القياس البعدي على مقياس تشخيص بعض الأفكار الوسواسية القهرية وأبعاده، كما بيّنت النتائج اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأكثر ارتفاعاً في الأفكار الوسواسية القهرية من الذكور والإناث من خلال منظور المنهج الكلينيكي، وباستخدام اختبار تفهم الموضوع (T.A.T). في حين عمدت دراسة Murphy et al. (2017) إلى التعرف على فعالية العلاج البنائي الذاتي في تحسين العلاقات الشخصية للمراهقين التوحدين. وقد شارك في الدراسة (٨) من المراهقين مصابين باضطراب طيف التوحد. وقد أوضحت النتائج فعالية العلاج البناء الذاتي في العلاج، من حيث تصورات دعم الأسرة والصداقات، كما اختلف المشاركون في قدرتهم على إنشاء علاقات مع الأقران والحفاظ عليها، كما ذكر المشاركون الدور المهم للأقران والأشقاء في تنمية المهارات الاجتماعية.

كما بحثت دراسة مني مصطفى (٢٠١٩) إلى التحقق من فعالية الإرشاد البنائي النفسي في التخفيف من أزمة الهوية. وذلك على عينة قوامها (٤٠) طالبة بجامعة القصيم، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (٢٠ طالبة)، وضابطة (٢٠ طالبة). وتمثلت أدوات الدراسة في استمارة تقدير الوضع الاجتماعي الثقافي الاقتصادي للبيئة السعودية، مقياس أزمة الهوية، والبرنامج الإرشادي البنائي. وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، كما توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي لطالبات المجموعة التجريبية في اتجاه القياس التتبعي.

وحاولت دراسة Aguilera et al. (2022) اختبار فعالية كل من العلاج البنائي الذاتي، والعلاج المعرفي السلوكي في خفض الاكتئاب. وذلك على عينة من النساء المصابات بمتلازمة الألم المزمن قوامها (١٠٦) سيدة، منهم (٥٥) سيدة تم استخدام العلاج المعرفي

السلوكي معهم، و(٥١) سيدة استخدم معهم العلاج البنائي الذاتي. وأوضحت النتائج فعالية كلتا الطريقتين في خفض الاكتئاب. مع عدم وجود فروق جوهرية بينهما في التخفيف من حدة الاكتئاب وهو ما يجعل من العلاج البنائي الذاتي علاجاً بديلاً قابلاً للتطبيق.

بينما استخدمت دراسة Mannion (2023) العلاج البنائي الذاتي والمدخل القائم على نقاط القوة في تحسين احترام الذات وزيادة الوعي بمرض التوحد، كما اعتمدت الدراسة على أسلوب دراسة الحالة لمراهقة تبلغ من العمر (١٥) سنة مصابة بالتوحد بجمهورية أيرلندا. وتم تصميم خطة تدخل فردية، تضمنت التقنيات العلاجية المستخدمة في علم النفس البنائي الذاتي (PCP)، إلى جانب التنقيف النفسي حول مرض التوحد. وقد أظهرت النتائج تحسن طفيف في الجوانب الانفعالية والسلوكية، وتحسناً كبيراً في احترام الذات.

تعقيب:

أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى فعالية الإرشاد البنائي الذاتي في تحسين بعض المتغيرات الإيجابية مثل: مستويات الأمل والتكيف (Lane 2002)، العلاقات الشخصية (Murphy et al. 2017)، واحترام الذات (Mannion 2023). أيضاً خفض حدة بعض المتغيرات السلبية مثل إيذاء الذات (Winter et al. 2007)، الأفكار الوسواسية القهرية الشريف (٢٠١٦)، أزمة الهوية مني مصطفى (٢٠١٩)، والاكتئاب (Aguilera et al. 2022).

كما اتفقت معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية جزئياً في كل من الهدف، وهو التحقق من فعالية الإرشاد البنائي الذاتي كأسلوب إرشادي للتعامل مع العديد من المتغيرات، والمنهج المستخدم وهو المنهج شبه التجريبي، ومن حيث العينة اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة كل من مني مصطفى (٢٠١٩)، وأحمد جمال (٢٠١٦)، حيث كانت العينة المستهدفة طلاب الجامعة، بينما اختلفت مع باقي الدراسات، في حين تناولت الدراسة الحالية باستخدام الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة وهو ما لم تتناوله أي من الدراسات السابقة.

واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد المشكلة البحثية، وصياغة فروض الدراسة، وبناء أداة الدراسة، وإثراء الإطار النظري، أيضاً كونت الباحثة من خلال تلك

الدراسات خلفية نظرية واضحة وجيدة عن الإرشاد البنائي الذاتي وفنياته، مما ساعد في بناء البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

في ضوء كل من الإطار النظري وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة ذات الصلة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات المنافسة الزائدة ودرجات الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي للمنافسة الزائدة وأبعادها لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل) لدى طلاب الجامعة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي للاندماج الأكاديمي وأبعادها لصالح القياس البعدي لدى طلاب الجامعة.
- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية في القياس البعدي للمنافسة الزائدة وأبعادها لدى طلاب الجامعة.
- ٥- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية في القياس البعدي للاندماج الأكاديمي وأبعادها لدى طلاب الجامعة.
- ٦- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي للمنافسة الزائدة وأبعادها لدى طلاب الجامعة.
- ٧- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي للاندماج الأكاديمي وأبعادها لدى طلاب الجامعة.

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة والهدف منها، وقد تم استخدام التصميم شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة لاختبار فعالية برنامج قائم على الإرشاد البنائي الذاتي (كمتغير مستقل) في خفض المنافسة الزائدة (كمتغير

تابع) وأثره على الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وذلك من خلال القياسات القبلي والبعدي والتتبعي لأفراد المجموعة الإرشادية.

عينة الدراسة:

العينة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (١٢٦) طالباً وطالبة بالفرقتين الثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة المنيا، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة. وتراوح أعمارهم ما بين (٢١ - ٢٣) سنة، وبمتوسط عمر زمني (٢١,٩٢) سنة، وانحراف معياري (٠,٦٣).

العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية من (٢٠٣) طالباً وطالبة بالفرقتين الثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة المنيا، منهم (٩٦) طالباً، و(١٠٧) طالبة، بمتوسط عمر زمني (٢١,٩٧) سنة، وانحراف معياري قدره (٠,٦٤). والجدول التالي يوضح توزيع العينة الأساسية وفقاً لمتغيري المستوى الدراسي والجنس:

جدول (٢)

توزيع العينة الأساسية وفقاً للفرقة والشعبة والجنس

المجموع الكلي	الفرقة الرابعة		الفرقة الثالثة		الشعبة
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
٨١	٣٩	١١	٢٦	٥	اللغة الانجليزية
٣٩	١٣	٣	٢١	٢	اللغة الفرنسية
٤٦	٢٨	٤	١٣	١	اللغة العربية
٣٧	١٠	٢	٢١	٤	علم النفس
٢٠٣	٩٠	٢٠	٨١	١٢	المجموع الكلي

العينة الإرشادية:

تم اختيار أعلى (١٣) طالباً وطالبة من العينة الأساسية ممن تجاوزا درجة القطع (٧٥) على مقياس المنافسة الزائدة؛ حيث تشير هذه الدرجة فما فوق إلى المنافسة الزائدة السلبية، منهم (٦) طلاب، و(٧) طالبات بالفرقتين الثالثة والرابعة بشعبتي اللغة الانجليزية

واللغة الفرنسية بكلية التربية جامعة المنيا، وبلغ متوسط العمر الزمني لهم (٢٢,٥٠) سنة، والانحراف المعياري (٤٤,٠).

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس المنافسة الزائدة لطلاب الجامعة: (إعداد/ الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد مقياس يهدف إلى التعرف على أبعاد المنافسة الزائدة المقترحة لدى طلاب الجامعة؛ وذلك لتوفير أداة سيكومترية مقننة ومناسبة للبيئة المصرية وأهداف وطبيعة البحث وعينته، إلى جانب ندرة المقاييس العربية - في حدود علم الباحثة - التي تناولت المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة. وقد مر إعداد المقياس بالخطوات الآتية :

تم الاطلاع على الدراسات والأطر النظرية العربية والأجنبية والمقاييس التي تناولت المنافسة الزائدة منها: سيد عبد العظيم، ومحمد عبد التواب (١٩٩٦)، شادية أحمد (٢٠٠٠)، مشاعل خالد (٢٠١٦)، Patock-Peckham et al. (2020)، علي صالح، وآخرون (٢٠٢١)، Albouza et al. (2022)؛ وذلك لتحديد كل من التعريف الإجرائي والأبعاد التي يتضمنها المفهوم.

كما تم صياغة عبارات المقياس في صورتها الأولية بما يتناسب مع كل من طبيعة الدراسة والهدف منها، وأبعاد المنافسة الزائدة المقترحة، حيث بلغت عدد العبارات (٢٨) عبارة وذلك قبل التحكيم، وتم تصنيف هذه العبارات في ثلاثة أبعاد هي: (السلوكيات اللاأخلاقية الموجهة نحو الآخرين، الرغبة غير السوية في التميز علي الآخرين، والمشاعر السلبية نحو الآخرين)، مع وجود خمسة بدائل لكل عبارة، حيث يختار الطالب من بينهم ما يتناسب مع وجهة نظره، ودرجاتها هي: (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١).

وقامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (٢٨) عبارة على مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (٧) محكمين؛ لإبداء الرأي حول وضوح عبارات المقياس، وتحديد مدى ملائمتها لمقياس المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة، مع تعديل وإضافة ما يروونه مناسباً من عبارات لتحسين جودة وكفاءة المقياس، وتم مراعاة ألا تقل نسبة الاتفاق بين المحكمين عن (١٠٠٪). وقد أسفر هذا الإجراء عن التوصية بتعديل صياغة ثلاث عبارات، وحذف عبارتين، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس بعد صدق المحكمين (٢٦) عبارة.

الخصائص السيكمترية لمقياس المنافسة الزائدة لطلاب الجامعة:

- صدق المقياس:

(١) - الصدق العاملي الاستكشافي:

تم إجراء التحليل العاملي (Factorial Analysis) لعبارات المقياس والبالغ عددها (٢٦) عبارة، بعد التأكد من توافر شروط تطبيقه، سواء من حيث كفاية عدد العينة، أو فحص مصفوفة الارتباط، وقد تم الاعتماد على طريقة المكونات الأساسية (Principal Component)، مع استخدام التدوير المتعامد (Varimax Rotation)، وفي ضوء محك جيلفورد (٠,٣٠) لاختيار التشبعات الدالة تم حذف عبارة واحدة (رقم ٤)، والإبقاء على (٢٥) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد أو ثلاثة عوامل استوعبت (٦٩,٥٩٤٪) من التباين الكلي للمقياس، ويوضح الجدول التالي تشبعات عبارات المقياس على هذه العوامل والجذر الكامن ونسبة التباين لكل منهم:

جدول (٣)

تشبعات عبارات مقياس المنافسة الزائدة على العوامل والجذور الكامنة ونسبة التباين لكل

منهم

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث	
رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع
١٩	٠,٩٧٨	٩	٠,٩٦٠	١	٠,٩٢٠
٢٢	٠,٩٦٤	١٣	٠,٩٥٢	٢	٠,٩١٥
٢٣	٠,٩٥٨	٢٠	٠,٩٤٦	٥	٠,٩٠٤
١٨	٠,٩٤٥	١٦	٠,٩٢٦	٣	٠,٨٩٧
١٥	٠,٩٣٧	٢١	٠,٨٨١	٦	٠,٦٧٦
٢٥	٠,٩٣٣	٧	٠,٨٧٥	١١	٠,٤٥١
٢٤	٠,٩٣٠	١٧	٠,٨٦٤	١٢	٠,٣٨٧
٢٦	٠,٦٨١	٨	٠,٨١٦	١٤	٠,٣٧٣
				١٠	٠,٣٦٥
عدد العبارات	٨	عدد العبارات	٨	عدد العبارات	٩
الجذر الكامن	٧,٥٨٧	الجذر الكامن	٦,٠٥٣	الجذر الكامن	٤,٤٥٥
نسبة التباين	٪٢٩,١٧٩	نسبة التباين	٪٢٣,٢٨٠	نسبة التباين	٪١٧,١٣٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة الجذر الكامن للعامل الأول بلغت (٧,٥٨٧)، وقد استوعب هذا العامل (٢٩,١٧٩٪) من التباين الكلي للمقياس، وتشبع عليه (٨) عبارات، تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٦٨١) و(٠,٩٧٨)، وتدور حول محاولة الطلاب إلحاق الأذى بزملائهم المنافسين لهم بشتى الطرق حتى وإن كانت غير سوية وتقوم على الكذب والخداع، مع إظهارهم في صورة سيئة أمام أساتذتهم أو زملائهم، أيضا التقليل من شأنهم ومن مستواهم الأكاديمي ونشر الشائعات عنهم بشكل يسيئ لهم، وقد يصل الأمر إلى تضليلهم لو اتاحت الفرصة، وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل (السلوكيات اللاأخلاقية الموجهة نحو الآخرين)، أما العامل الثاني فقد بلغ الجذر الكامن له (٦,٠٥٣)، واستوعب (٢٣,٢٨٠٪) من التباين الكلي للمقياس، وتشبع عليه (٨) عبارات، تراوحت قيم تشبعاتها بين (٠,٨١٦) و(٠,٩٦٠)، وتدور حول مشاعر الكراهية من الطلاب لزملائهم المنافسين لهم، بل والحدود عليهم والشعور بالارتياح عند فشلهم، أيضا الشعور بالغضب والاحتقار تجاه كل المنافسين مع الرغبة في الانتقام منهم باعتبارهم عدو وليس زميل، وعليه يمكن تسمية هذا العامل (المشاعر السلبية تجاه الآخرين)، بينما بلغ الجذر الكامن للعامل الثالث (٤,٤٥٥)، واستوعب (١٧,١٣٤٪) من التباين الكلي للمقياس، وتشبع عليه (٩) عبارات، تراوحت قيم تشبعاتها بين (٠,٣٦٥) و(٠,٩٢٠)، وتدور حول الرغبة الجامحة في التميز والتفوق على الآخرين دون الالتزام بأي من القواعد الأخلاقية أو الأكاديمية، مع رغبة شديدة في السيطرة على الآخر ورفض الخسارة في أي موقف تنافسي باعتبار المنافسة موقف صراع يجب حسمه بأي شكل وأي طريقة خوفا من الشعور بالإحباط أو التعرض للقهر من المنافسين، وعليه يمكن تسمية هذا العامل (الرغبة غير السوية في التميز على الآخرين).

ثبات المقياس: تم حساب معامل ألفا - كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل، وكانت النتائج التالية:

جدول (٦)

معامل ألفا كرونباخ لمقياس المنافسة الزائدة لطلاب الجامعة

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الفا - كرونباخ
السلوكيات اللاأخلاقية الموجهة نحو الآخرين	٨	٠,٩٧١
الرغبة غير السوية في التميز على الآخرين	٨	٠,٩٦٧
المشاعر السلبية نحو الآخرين	٩	٠,٧٧٢
المقياس ككل	٢٥	٠,٨٤١

يتضح من نتائج جدول (٦) أن جميع معاملات ثبات المقياس مرتفعة، ودالة عند مستوى (٠,٠١)، وتشير تلك النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

الصورة النهائية للمقياس:

تتكون الصورة النهائية مقياس المنافسة الزائدة لطلاب الجامعة من (٢٥) عبارة موزعة بطريقة دائرية علي ثلاثة أبعاد هي: السلوكيات اللاأخلاقية الموجهة نحو الآخرين، الرغبة غير السوية في التميز على الآخرين، والمشاعر السلبية نحو الآخرين. مع وجود خمسة بدائل أمام كل عبارة وهي: (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق علي الإطلاق)، ودرجاتها كالتالي هي: (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١). ولتحديد درجة القطع التي تظهر عندها المنافسة الزائدة السلبية تم الاعتماد علي المتوسط الفرضي، حيث يتضح أن أعلى درجة للمقياس هي (١٢٥)، وأقل درجة هي (٢٥)، والمتوسط الفرضي (٧٥) وبالتالي إذا كانت الدرجة علي المقياس أعلى من (٧٥) فإنها تدل علي المنافسة الزائدة السلبية. والجدول التالي يوضح توزيع عبارات الصورة النهائية للمقياس:

جدول (٧)

توزيع عبارات الصورة النهائية لمقياس المنافسة الزائدة

الأبعاد	أرقام العبارات التي تنتمي للبعد	عدد العبارات
السلوكيات اللاأخلاقية الموجهة نحو الآخرين	١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢١	٨
الرغبة غير السوية في التميز على الآخرين	٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣	٨
المشاعر السلبية نحو الآخرين	٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٥	٩

ثانياً: مقياس الاندماج الأكاديمي: (إعداد/ عفيفي، ٢٠١٦)

- وصف المقياس:

يتكون مقياس الاندماج الأكاديمي لطلبة الجامعة من (٥٦) مفردة، موزعة على ثلاثة أبعاد، بواقع (١٩) عبارة للبعد السلوكي، (٢٠) عبارة للبعد الوجداني، و(١٧) عبارة للبعد المعرفي، تتم الاستجابة لها على مقياس متدرج من خمسة مستويات (لا تنطبق تماماً - تنطبق نادراً - تنطبق أحياناً - تنطبق غالباً - تنطبق تماماً)، ويطبق المقياس بشكل جماعي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من صلاحية المقياس تم اعتماد الإجراءات التالية:

- **صدق المحكمين:** حيث تم عرض المقياس في صورته المبدئية على عشرة من المتخصصين في علم النفس للتحقق من أن مفردات المقياس تقيس ما وضعت من أجله، مع اعتماد نسبة اتفاق بين المحكمين بلغت أكثر من (٩٠%)، حيث تم إعادة صياغة (٨) عبارات.

- **الصدق العاملي:** تحققت الباحثة من الصدق العاملي للمقياس من خلال تطبيقه على عينة بلغت (٣٠٣) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية، وتم اخضاع درجات أفراد العينة للتحليل العاملي التوكيدي، وذلك لأنه تم افتراض وجود ثلاثة متغيرات كامنة ووجود (٦٢) مفردة لقياسها، وأوضح النتائج أن مفردات بعد الاندماج السلوكي تشبعت تشبعاً دالاً فيما عدا ثلاث مفردات تم حذفها، كما أن مفردات بعد الاندماج الوجداني تشبعت تشبعاً دالاً فيما عدا مفردتين تم حذفهما، كذلك تشبعت مفردات بعد الاندماج المعرفي تشبعاً دالاً فيما عدا عبارة واحدة تم حذفها، وأصبحت الصورة النهائية تضم (٥٦) مفردة.

- صدق المقياس في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨)

معاملات الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي والدرجة الكلية (ن = ١٢٦)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
٠,٠١	٠,٧٦٤	السلوكي
٠,٠١	٠,٦٢٦	الوجداني
٠,٠١	٠,٦٤٤	المعرفي

ويتضح من جدول (٨) تمتع المقياس بدرجة عالية من التجانس الداخلي. كما قامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية، حيث تم ترتيب درجات مقياس الاندماج الأكاديمي تنازلياً، وتم حساب الفروق بين الإرباعي الأعلى (٢٧%)، والإرباعي الأدنى (٢٧%) باستخدام اختبار "ت"، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم الحصول عليها: **جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على مقياس الاندماج الأكاديمي**

المتغيرات	الإرباعي الأعلى (ن = ٣٤)		الإرباعي الأدنى (ن = ٣٤)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع	المحسوبة	
الاندماج الأكاديمي	١٦٤,٩٧	١٤,١٩	١١٢,٨٥	٩,٢١	١٧,٩٦٣	٠,٠١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى، حيث بلغت قيمة "ت" (١٧,٩٦٣)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يوضح القدرة التمييزية للمقياس، وبالتالي صدقه في قياس متغير الاندماج الأكاديمي.

- ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس قامت معدة المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس الثلاث، وأوضحت النتائج أن متوسط معامل ألفا للبعد السلوكي بلغ (٠,٧٦)، وللبعد الوجداني بلغ (٠,٧٧)، وللبعد المعرفي بلغ (٠,٧٣)، وجميعها قيم مرتفعة مما يؤكد تمتع جميع عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

- **ثبات المقياس في الدراسة الحالية:** قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية باستخدام كل من: معامل ألفا كرونباخ، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٠)

نتائج معاملات ثبات مقياس الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا - كرونباخ
الاندماج السلوكي	١٩	٠,٨٦٠
الاندماج الوجداني	٢٠	٠,٨٧٨
الاندماج المعرفي	١٧	٠,٨٥٢
المقياس ككل	٥٦	٠,٨٨٣

ويتضح من جدول (١٠) تمتع أبعاد المقياس والمقياس ككل بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً: برنامج الإرشاد البنائي الذاتي لخفض المنافسة الزائدة لطلاب الجامعة:

(إعداد/ الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للبرنامج الإرشادي والمستند إلى النظرية البنائية، وتحديد أهدافه، وخطواته، ومحتوى جلساته، وذلك بعد الاطلاع على بعض الدراسات والأطر النظرية العربية منها والأجنبية، والتي تناولت كل من الإرشاد البنائي الذاتي، والمنافسة الزائدة مثل: سيد عبد العظيم، ومحمد عبد التواب (١٩٩٦)، (Winter et, Cretsinger (2005)، (2007) al. (2010) Cantador & Conde، أحمد جمال (٢٠١٦)، مشاعل خالد (٢٠١٦)، مني مصطفى (٢٠١٩)، ومن الدراسات الحديثة: علي صالح، وآخرون (٢٠٢١)، (2022) Aguilera et al.، (2022) Albouza et al.، (2023) Mannion.

تم عرض البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعددهم (٥) محكمين؛ وذلك لإبداء الرأي حول ملائمة تصميم البرنامج وأهدافه وإجراءاته وفنياته المستخدمة وعدد جلساته، مع تعديل وإضافة ما يروونه مناسباً لتحسين جودة وكفاءة البرنامج، وفي ضوء آراء السادة المحكمين أصبحت الصورة النهائية للبرنامج مكونة من (١٨) جلسة، وفيما يلي وصفاً تفصيلياً للبرنامج:

(أ) أهمية البرنامج والحاجة إليه:

تتضح أهمية البرنامج والحاجة إليه من خلال النقاط التالية:

١. أهمية توفير الرعاية والاهتمام الكافي بالشباب في المرحلة الجامعية كونهم أمل الأمة ومستقبلها المنتظر، إلى جانب حقهم الطبيعي كأفراد في المجتمع في الحصول على الرعاية والاعداد الجيد بشكل يعينهم على أداء أدوارهم ويحقق لهم مزيد من التوافق والاندماج في البيئة المحيطة.

٢. يسهم البرنامج في تعديل بعض السلوكيات السلبية بما يمكن الشباب الجامعي من الانخراط بشكل أفضل في الحياة الجامعية ويحقق لهم التوافق اجتماعياً مع البيئة المحيطة.

٣. في ضوء نتائج عديد من الدراسات والأبحاث والتي أشارت إلى الآثار السلبية للمنافسة الزائدة على شخصية طلابنا في مختلف المراحل التعليمية، تأتي أهمية البرنامج الإرشادي الحالي في التخفيف من حدة تلك الآثار.

(ب) الهدف من البرنامج:

يعد البرنامج الإرشادي المقدم في الدراسة الحالية بمثابة ترجمة واقعية لأهداف الدراسة، في شكل إجراءات عملية يقوم بتطبيقها أفراد العينة المستهدفة، خلال جلسات البرنامج المختلفة من أجل تحقيق هدف عام يتمثل في خفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة، وتتكامل مجموعة من الأهداف الفرعية لتحقيق هذا الهدف العام وتشمل كل من:

١. **هدف علاجي:** ويتمثل في استخدام فنيات الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة لدى طلاب الجامعة.
٢. **هدف وقائي:** ويتمثل في تدريب عينة الدراسة من طلاب الجامعة على استخدام بعض الفنيات التي تحول دون حدوث انتكاسة في حالتهم مستقبلاً، وتمنع تعرضهم لارتفاع مستوى المنافسة الزائدة لديهم مرة أخرى.
٣. **أهداف إجرائية:** وتتمثل في مجموعة من الأهداف العملية التي يتم تحقيقها من خلال تطبيق محتوى وفنيات جلسات البرنامج الإرشادي المستخدم، مما يساعد على تنمية قدرة أفراد العينة الإرشادية على الانخراط في الحياة الجامعية، وتحقيق التوافق مع الزملاء أو أعضاء هيئة التدريس بما يدعم جودة الحياة الأكاديمية لديهم.

(ج) - مصادر بناء البرنامج:

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج على عدة مصادر وهي:

١. نظرية البناء الذاتي (PCT) للعالم الأمريكي Kelly والمعروفة أيضاً بعلم نفس البناء الذاتي (PCP)، وتشير هذه النظرية إلى أن كل شخص لديه إطاره العقلي الخاص الذي يرى من خلاله العالم، ويستخدم الأفراد هذه الأطر أو المخططات لتفسير المعلومات والخبرات، وتظهر الاختلافات بين الأفراد نتيجة الطرق المختلفة التي يعتمد عليها كل منهم في توقع وتفسير العالم من حوله (Cherry, 2023).
٢. الإطار النظري للدراسة، والذي تناول النظرية البنائية من حيث المفهوم والافتراضات والمبادئ الأساسية، والمنطلقات، ثم مراحل وتقنيات تدريبات البناء الذاتي.

٣. العديد من الدراسات السابقة، والأطر النظرية، التي تناولت كل من المنافسة الزائدة من حيث التعريف، ووضع أداة للقياس ودراسة علاقتها بالعديد من المتغيرات النفسية الأخرى.

٤. العديد من الدراسات، والكتابات والأطر النظرية الخاصة بعينة الدراسة من طلاب الجامعة من حيث خصائصهم (المعرفية - الانفعالية - الاجتماعية - اللغوية) وحاجاتهم، والبرامج الإرشادية المقدمة لهم.

(د) المستفيدون من البرنامج:

طلاب وطالبات من الفرقين الثالثة والرابعة يشعبي اللغة الانجليزية واللغة الفرنسية بكلية التربية جامعة المنيا، ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس المنافسة الزائدة (إعداد الباحثة).

(هـ) المدى الزمني للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م، واستغرق تطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم ستة أسابيع تقريباً، بواقع ثلاث جلسات اسبوعياً، تتراوح مدة الجلسة الواحدة ما بين (٦٠ - ٩٠) دقيقة، وقد احتوى البرنامج على (١٨) جلسة .

(و) ضوابط بناء وتطبيق البرنامج:

- تم الالتزام ببعض الضوابط عند بناء وتطبيق البرنامج الإرشادي الحالي، ومنها:
- أن تكون التعليمات المتضمنة في جلسات البرنامج واضحة ومباشرة.
- إدارة جلسات البرنامج بأسلوب يتناسب وطبيعة عينة الدراسة من طلاب الجامعة.
- أن يكون البرنامج محكم البنية والتنظيم، متمتعاً بالتناسق بين عناصره، مما يساهم في تحقيق البرنامج لأهدافه التي سبق وتم تحديدها مسبقاً.
- مراعاة الواقعية في اختيار أنشطة البرنامج، وأن يتم اختيارها في ضوء طبيعة وثقافة المجتمع مراعية قيمه وتقاليده.
- مراعاة تقديم جلسات البرنامج وفق تسلسل منطقي يضمن استيعاب أفراد العينة للمحتوى المقدم لهم وكونه خبرة ذاتية لهم.

- مراعاة أن يحقق محتوى جلسات البرنامج التوازن الفعال بين الأنشطة الفردية، التي تتناسب وطبيعة الفروق الفردية بين أفراد العينة والأنشطة الجماعية التي تدعم التعاون، والتفاعل الإيجابي بين أفراد العينة.
- تحفيز جميع أفراد العينة على حضور جلسات البرنامج والحرص على ذلك.
- التأكد من تحقيق البرنامج لأهدافه المرجوة.
- تقديم التغذية الراجعة خلال جميع جلسات ومراحل تطبيق البرنامج بما يضمن نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه الفرعية والرئيسية.
- مراعاة أن تحتوي جميع جلسات ومحاور البرنامج على أنشطة تقييمية إضافة إلى التقييم النهائي في نهاية جلسات البرنامج.

(هـ) الفنيات المستخدمة في البرنامج :

اعتمد البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على نوعين من الفنيات هما:

١ - الفنيات الأساسية:

- وهي الفنيات المستمدة من النظرية البنائية وتتمثل في:
 - **الحديث الإيجابي للذات:** وهو الطريقة التي يتحدث بها الفرد مع ذاته بإيجابية وبعيداً عن الانهزامية والسلبية؛ ليجري حواراً داخلياً يتفاعل من خلاله مع الأحداث من حوله، ويجمع هذا الحديث بين الأفكار والمشاعر والمعتقدات، ويزيد هذا الحوار من وعي الفرد بأفكاره وأقواله مع التركيز على الجانب الإيجابي منها، وممارسة هذه الفنية تشعر الفرد بالسعادة والرضا بما يؤثر على كيفية تعامله مع المواقف الحياتية المختلفة، كما يلعب الحديث الإيجابي مع الذات دوراً مهماً في التأثير على ما نشعر به ونفعله، حيث يمكن أن يكون ذلك داعماً ومحفزاً على تطوير الذات ومواجهة المواقف الصعبة.
 - **تصوير الذات:** وتعني أن يقوم المرشد بصياغة رؤية جديدة لخصائصه الذاتية عندما تختفي مشكلاته كما لو هناك شخص آخر متعاطف معه يكتبها، ثم يتم تعديلها مع المرشد من خلال تعديل النماذج البنائية التي تم اكتشافها، ثم بعد ذلك تستخدم فنية تثبيت الدور للعمل بهذه النماذج المعدلة مستقبلاً.

- **التركيز على الحلول:** حيث الاهتمام ببناء القوى الشخصية وتوظيفها في إعادة تنظيم حياة الفرد خلال مختلف المواقف، وتتم هذه الفنية من خلال عدة خطوات تشمل تحديد الأهداف والتحدث عنها، ثم تحديد الصعوبات والعقبات التي قد تواجه الفرد في تحقيق تلك الأهداف، ثم الاهتمام بالمستقبل والعمل على وضع رؤية أو تصور مستقبلي.
- **تثبيت الدور:** وتبدأ هذه الفنية بأن يقوم العميل بعمل رسم تخطيطي للشخصية الأكثر ميلاً لها ويشعر بها، ثم يقوم المعالج بتعديله مع العميل، ويطلب منه أن يعيش حياة هذا الشخص التي رسمها لعدة أسابيع قليلة، ويقوم المعالج بمتابعة العميل خلال هذه الفترة، وقد أشار *Kelly* أن فنية تثبيت الدور تتم من خلال عدة خطوات متتابعة وهي: تصوير الذات، إعداد الرسم التخطيطي للدور، تقديم الرسم التخطيطي للعميل، تجارب التلقين، تتابع الجلسات، التمثيل التلقيني، تعزيز وتدعيم التمثيل، التمثيل العميق، وإنهاء التمثيل.
- **نموذج (ABC):** تتمثل هذه الفنية في توضيح مميزات وعيوب كل قطب من أقطاب البناء الذاتي للعميل، حيث يمكن استخدام ذلك مع البناءات المرتبطة بالمشكلة.

٢ - الفنيات المساعدة:

- وهي فنيات التي تم استخدامها إلي جانب الفنيات الأساسية لتحقيق أهداف البرنامج وهي:
- **الحوار والنقاش:** بشرط أن يكون الحوار مفتوحاً، وبلا حدود ولا قيود، تفتح فيه نوافذ الاستبصار لكل العملاء لتحديث عملية الاستكشاف وصنع المعاني.
 - **التدعيم (التعزيز):** ويقصد بالتدعيم في النظرية البنائية تقديم المرشد لكافة خدمات الدعم النفسي التي من شأنها التأكيد على جوانب القوة لدى العميل وإمداده بأفضل الأساليب للانفتاح على الخبرات ومواجهة مختلف المواقف، بما يساعد العميل على إقامة علاقات اجتماعية سوية، والانخراط في المجتمع ويساعد في تحقيق ذلك قوة العلاقة بين المرشد والمسترشد.

- **المحاضرة:** وهي فنية تم الاعتماد عليها لتقديم مجموعة من المحاضرات العلمية المختصرة لتعريف المجموعة الإرشادية ببعض الأطر النظرية المتعلقة بكل من الإرشاد البنائي الذاتي وبعض الفنيات المستخدمة في البرنامج، وكذلك مفهوم المنافسة الزائدة والآثار السلبية لها.
- **التغذية الراجعة:** وهي فنية تهدف إلى تعديل استجابات أفراد العينة العلاجية بصورة مباشرة، وذلك من خلال كف الاستجابات غير المرغوب فيها وتدعيم الاستجابات المرغوبة.
- **المذكرات اليومية، والقراءة اليقظة:** وتعني أن يقوم العميل بتسجيل يومياته وما يمر به من أحداث حياتية سواء إيجابية أو سلبية بهدف مساعدة المسترشد على توجيه انتباهه لكل ما يدور حوله من أحداث وتسجيل انطباعاته عنها، كما تساعد هذه الفنية في تنمية قدرات العميل في التعبير اللغوي عن الخبرات.
- **الاسترخاء :** ويعني التدريب علي بعض التمرينات العضلية؛ بغرض خفض التوتر الناشئ عن ممارسة سلوكيات عدم الأمانة الأكاديمية، كما يسهم الاسترخاء في زيادة التركيز على السلوكيات الذين يريدون تغييرها في شخصيتهم.
- **الواجبات المنزلية:** وهي فنية يتم من خلالها تكليف أفراد المجموعة العلاجية بأداء بعض الأنشطة والمهام المنزلية؛ وذلك لمساعدتهم علي انتقال أثر التدريبات خلال جلسات البرنامج إلي المواقف الحياتية الواقعية، ويتم مناقشة هذه التكاليفات في الجلسة التالية.

(و) مخطط لجلسات البرنامج الإرشادي:

ويتضمن كل من: رقم الجلسة، موضوع الجلسة، أهداف الجلسة، الفنيات المستخدمة، وزمن الجلسة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١١)

مخطط لجلسات البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية

م	زمن الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
١	٩٠ دقيقة	التعارف والتمهيد	١- إقامة علاقة إرشادية تقوم على الثقة المتبادلة والألفة بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية. ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الإطار العام للبرنامج الإرشادي من حيث (الأهداف، والأهمية، ومحتوى الجلسات، والفنيات المستخدمة، والمدة الزمنية، وضوابط الجلسات وأخلاقياتها). ٣- أن يطبق أفراد المجموعة الإرشادية مقياس المنافسة الزائدة، ومقياس الاندماج الأكاديمي (القياس القبلي).	المناقشة والحوار، المحاضرة، الواجب المنزلي
٢	٩٠ دقيقة	التعرف على المنافسة الزائدة	١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم المنافسة الزائدة. ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على بعض الأساليب غير السوية المستخدمة في المنافسة الزائدة. ٣- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الآثار السلبية للمنافسة الزائدة.	المناقشة والحوار، المحاضرة، الواجب المنزلي
٣	٩٠ دقيقة	التعرف على الإرشاد البنائي الذاتي	١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم الإرشاد البنائي الذاتي. ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مبادئ ومنطلقات نظرية البناء الذاتي. ٣- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على فنيات الإرشاد البنائي الذاتي.	المناقشة والحوار، المحاضرة، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي
٤	٩٠ دقيقة	تابع التعرف على الإرشاد البنائي الذاتي	١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على فوائد الإرشاد البنائي الذاتي. ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مراحل الإرشاد البنائي الذاتي. ٣- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على دور الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة.	المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي
٥ : ٧	٩٠ دقيقة	الأمانة الأكاديمية	١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم الأمانة الأكاديمية. ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أشكال عدم الأمانة الأكاديمية. ٣- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أسباب عدم الأمانة الأكاديمية.	الحديث الإيجابي للذات، التدرج، المحاضرة، المناقشة والحوار، الاسترخاء، المذكرات اليومية والقراءة البقطة،

التعزيز، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي	٤- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الآثار المترتبة على ممارسة سلوكيات عدم الأمانة الأكاديمية ٥- أن يمارس أفراد المجموعة الإرشادية لنشاط البطاقات الدوارة. ٦- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على الحديث الذاتي الإيجابي. ٧- أن يمارس أفراد المجموعة الإرشادية لنشاط صعود السلم.			
المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي	١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم الاستحقاق الذاتي الزائف. ٢- أن يمارس أفراد المجموعة الإرشادية لنشاط من الأفضل.	الاستحقاق الذاتي الزائف	٩٠ دقيقة	٨
تصوير الذات، الحديث الإيجابي للذات، تثبيت الدور، التركيز على الحلول، الاسترخاء، المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي	١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم السلوكيات للأخلاقية الموجهة نحو الآخرين وأشكالها. ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أشكال السلوكيات للأخلاقية الموجهة نحو الآخرين. ٣- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على تحديد السلوكيات الذين يريدون تغييرها في شخصيتهم. ٤- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على تصوير الذات. ٥- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على الحديث الإيجابي مع الذات. ٦- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على تثبيت الدور. ٧- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على فنية التركيز على الحلول.	السلوكيات للأخلاقية الموجهة نحو الآخرين	٩٠ دقيقة	١١:٩
المناقشة والحوار، المحاضرة، التغذية الراجعة، التعزيز، الواجب المنزلي	١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أخلاقيات الطالب نحو نفسه وأخلاقياته نحو زملائه. ٢- أن يضع أفراد المجموعة الإرشادية قائمة بالقيم والمعايير الأخلاقية التي يمكن أن تساعد الطالب على تحقيق النجاح والتفوق الأكاديمي. ٣- أن يحدد أفراد المجموعة الإرشادية على قواعد المنافسة الأكاديمية الشريفة. ٤- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أساليب تشجيع المنافسة الأكاديمية الشريفة.	المعايير الأخلاقية للتميز والتفوق الأكاديمي	٩٠ دقيقة	١٣:١٢
فنية ABC، التدرج، المناقشة والحوار، المحاضرة، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي	١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على بعض المشاعر والأفكار السلبية المرتبطة بالمنافسة الزائدة والموجهة نحو الآخرين. ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على طبيعة العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك. ٣- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على فنية ABC. ٤- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على التحكم والسيطرة على بعض الأفكار السلبية المرتبطة بالمنافسة الزائدة.	الأفكار والمشاعر السلبية الموجهة نحو الآخرين	٩٠ دقيقة	١٧:١٤

	٥. ٥- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على دحض بعض المشاعر والأفكار السلبية المرتبطة بالمنافسة الزائدة.			
١٨	٩٠ دقيقة	إنهاء وتقييم البرنامج	١. ١- أن يقيم أفراد المجموعة الإرشادية البرنامج الإرشادي من خلال استمارة التقييم المعدة لذلك. ٢. ٢- أن يطبق أفراد المجموعة الإرشادية مقياس المنافسة الزائدة (المقياس البعدي). ٣. ٣- أن يطبق أفراد المجموعة الإرشادية مقياس الاندماج الأكاديمي (المقياس البعدي).	المناقشة والحوار، التعزيز

(ن) تقويم البرنامج:

تتم عملية تقويم البرنامج وفقاً للخطوات الآتية:

- ١- **التقويم التكويني:** والمقصود به التقويم الذي يحدث أثناء تنفيذ جلسات البرنامج وذلك من خلال تطبيق استمارة تقويم في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج بهدف التعرف علي مدي الاستفادة من الجلسة وتحديد مدي التقدم في تحقيق الأهداف المرجوة ومن ثم الاستمرار أو تعديل المسار.
- **التقويم النهائي:** ويقصد به التقويم الذي يحدث من خلال: تطبيق مقياس المنافسة الزائدة مرة أخرى للتعرف علي فعالية البرنامج في خفض مستوى المنافسة الزائدة لدي طلاب الجامعة، وتطبيق مقياس الاندماج الأكاديمي للتعرف علي أثر البرنامج عليه.
- استطلاع آراء أفراد المجموعة الإرشادية حول ايجابيات البرنامج وسلبياته، ومدي استفادتهم من حضور جلسات البرنامج.
- ٢- **التقويم التتبعي:** ويتم من خلال إعادة تطبيق مقياس المنافسة الزائدة علي أفراد المجموعة الإرشادية بعد انتهاء تطبيق جلسات البرنامج بثلاثة شهور (فترة المتابعة) وذلك بغرض التعرف علي مدي استمرارية فعالية البرنامج المستخدم وبيان أثره بعد انتهاء جلسات البرنامج.

الأساليب الإحصائية:

لاختبار صحة الفروض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية اللابارامترية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وتضم: اختبار مان - ويتني Mann-Whitney، واختبار ويلكوكسون Wilcoxon.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول: وينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات المنافسة الزائدة ودرجات الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين المنافسة الزائدة والاندمج الأكاديمي كما بالجدول التالي:

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين المنافسة الزائدة والاندمج الأكاديمي لطلاب الجامعة

الاندماج الأكاديمي	المتغيرات
معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٠,٧٤٧-	٠,٠١
المنافسة الزائدة	

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المنافسة الزائدة والاندمج الأكاديمي لطلاب الجامعة عند مستوى دلالة (٠,٠١). وهو ما يحقق صحة الفرض الأول. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الآثار السلبية للمنافسة الزائدة على شخصية الفرد، حيث أشار Ryckman et al. (1990, p.638) إلى أن المنافسة الزائدة تجعل صاحبها يعاني من سوء التوافق النفسي، وقد تظهر بعض الاضطرابات النفسية كالعدوانية وانخفاض تقدير الذات، والدوجماتية، والشك الذاتي، ويتفق هذا الرأي مع Patock-Peckham et al. (2020, p.1) بأن المنافسة الزائدة يمكن أن تؤثر سلباً على حياة الفرد، حيث ترتبط المنافسة الزائدة بشكل إيجابي بالوحدة وأعراض الاكتئاب والصعوبات في التعامل مع الآخرين.

كما ترى مشاعل خالد (٢٠١٦، ص.٣٣) أن المنافسة الزائدة شكل من أشكال المنافسة ولكنها غير صحيحة وتمثل خطورة على المجتمع، حيث تقوم على العدوانية والأنانية واستخدام طرق غير مشروعة في التنافس مع الآخرين وصولاً لهدف ما، وينتج عن ذلك العدوانية بين الأشخاص. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج: Anastasiu & Guzun (2021)،

Qiao et al. ، Felkey et al. (2023) ، Bailey et al. (2023) ، Li et al. (2022) (2024).

أيضا يمكننا القول أن ذوي المنافسة الزائدة السلبية تتلاشى وتخفي لديهم مفاهيم الجماعة، والعمل بروح الفريق الواحد، وهو ما يؤدي إلى انعدام الثقة؛ مما يضعف التواصل بينهم، كما أن المنافسة السلبية القائمة على استخدام الوسائل غير المشروعة قد تعزز العداء، والغضب، والتشاؤم؛ مما يؤدي إلى زيادة حالات الإجهاد، والأمراض الجسدية، وتقليل مستوى الطموح نحو الإنجاز، كما تعزز مشاعر الشك، وعدم الثقة بين الطلبة (علي صالح، وآخرون، ٢٠٢١، ص ٨٧).

وبالتالي يمكننا القول أن الآثار السلبية التي تتركها المنافسة الزائدة السلبية على شخصية الطالب الجامعي من عدوانية، عدم أمانة أكاديمية، انعدام الثقة في النفس والآخرين، إضافة إلى المشاعر والسلوكيات السلبية الموجهة نحو الآخرين، كل ذلك من شأنه أن يصنع فجوة في العلاقة السوية بين الطالب الجامعي ومجتمعه الأكاديمي، كما أنه قد يفسد علاقاته الاجتماعية بكل من حوله وتتحول البيئة الأكاديمية إلى بيئة ضاغطة يصعب معها تحقيق الاندماج الأكاديمي، وتتأثر سلباً علاقات الطالب الاجتماعية.

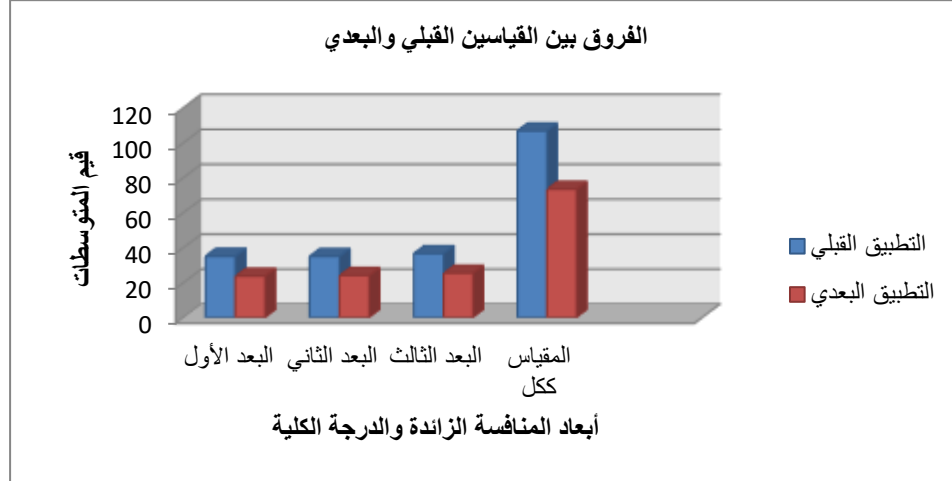
نتائج الفرض الثاني: وينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي للمنافسة الزائدة وأبعادها لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل) لدى طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين العينات المرتبطة، وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٣)

قيمة (Z) ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس المنافسة الزائدة وأبعاده

الأبعاد	نوع القياس	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	الدلالة
السلوكيات للأخلاقية الموجهة نحو الآخرين	قبلي- بعدي	الرتب الموجبة	١٣	٧	٩١	٣,٢٠٥	٠,٠١
		الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر		
		الرتب المتساوية	صفر	صفر	صفر		
الرغبة غير السوية في التميز على الآخرين	قبلي- بعدي	الرتب الموجبة	١٣	٧	٩١	٣,٢١١	٠,٠١
		الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر		
		الرتب المتساوية	صفر	صفر	صفر		
المشاعر السلبية نحو الآخرين	قبلي- بعدي	الرتب الموجبة	١٣	٧	٩١	٣,١٩٠	٠,٠١
		الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر		
		الرتب المتساوية	صفر	صفر	صفر		
المقياس ككل	قبلي- بعدي	الرتب الموجبة	١٣	٧	٩١	٣,١٨٩	٠,٠١
		الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر		
		الرتب المتساوية	صفر	صفر	صفر		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس المنافسة الزائدة وأبعاده لدي طلاب الجامعة في اتجاه القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل). أي حدث انخفاض دال إحصائياً للمنافسة الزائدة السلبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على البناء الذاتي. ويتضح ذلك في الرسم البياني التالي:



شكل (٣)

التمثيل البياني للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين

القبلي والبعدي علي أبعاد مقياس المنافسة الزائدة والدرجة الكلية

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الإرشاد البنائي الذاتي أحد الأساليب الإرشادية الحديثة التي ثبتت فعاليتها في التصدي للعديد من الاضطرابات النفسية، والشخصية، والاجتماعية، نظراً لطبيعتها الدينامية والتنموية للواقع والخبرات الإنسانية، فالبنائية هي المنظور النظري الذي يبني من خلاله الأفراد إدراكهم للواقع بفاعلية، ويفسرون الأشياء والأحداث المحيطة بهم في ضوء ما يعرفونه بالفعل، وبالتالي فإن الحالة الراهنة للمعرفة لديهم توجه عملية معالجتهم للمعلومات الجديدة التي يكتسبونها (أحمد السيد، وآخرون، ٢٠١٢، ص.١٩).

كما أوضحت دراسة مني مصطفى (٢٠١٩، ص.١٦٣) على أن العلاج النفسي البنائي كتوجه علاجي حديث يتسم بالتكاملية، ويهدف إلى تشجيع الأفراد على فهم ومعالجة الصعوبات والمشكلات الخاصة بهم، والتركيز على تحمل المسؤولية داخل وخارج الجماعة، وذلك من خلال التركيز على العمليات التي يستطيع الفرد من خلالها صنع المعاني في الحياة (الانتباه والوعي)، وتتأثر تلك العمليات بالأنشطة والتمارين التنموية التي تسهم في تنمية الذات وإدراك الحياة في سياق اجتماعي ثقافي.

وأشار Stojnov & Pavlovic (2010, p.138) أننا في مجتمعات التعلم المعاصرة، والتي يتحول فيها التعلم إلى مهمة تستمر مدى الحياة، ويصبح التغيير أكثر تعقيداً من أي وقت مضى؛ نحتاج إلى تقنيات وأساليب جديدة، تقنيات تتطلب من جميع المشاركين فيها التحديث المستمر لأنفسهم ومعارفهم ومهاراتهم الشخصية والمهنية، وهذا النهج الشامل للتعلم يتطلب تحولاً مجازياً من "الإصلاح" إلى "إعادة البناء". علاوة على ذلك، فإن تحقيق هذا التحول الطموح يتطلب توحيد نظريات التعلم ونظريات التغيير في إطار من التدريب الشامل، والذي لا يتطلب فقط الدمج الناجح بين التغيير ونظريات التعلم، ولكن أيضاً نظرية مفصلة للأشخاص في ضوء العلاقات التي تربطهم بالآخرين، ويمكننا القول أن التدريب على البناء الذاتي يوفر ذلك في إطار مرجعي واحد.

ويؤيد ذلك ما ذكره Mahoney (2003, p.227) أن أهداف العلاج البنائي تتمثل في: مساعدة الأفراد على فهم وتقدير أنفسهم والآخرين بشكل أفضل، كما أنه يساعد في تطوير مهارات الأفراد في حل المشكلات والتعامل مع التحديات الحياتية، ودعم جهودهم نحو التطور في الاتجاهات المرضية ذات المعنى، إنه "بنائي" لأنه يؤكد على نقاط القوة والقدرة، في مواجهة التحديات وعلى أهمية اختيارات الفرد وأفعاله، خاصة في تلك الفترات التي تكون فيها الخيارات المتاحة أمام الفرد محدودة أو مزعجة فقط.

كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تم تقديمه خلال جلسات البرنامج من أنشطة وفعاليات من شأنها مساعدة أفراد المجموعة على مراجعة أفكارهم وتوجهاتهم، والحديث لأنفسهم بإيجابية بشكل يساهم في إعادة بناء الوعي والانتباه لديهم، ويدعم تنمية الذات، ويساعدهم على إدراك معنى للحياة في سياق اجتماعي وثقافي جديد.

أيضاً يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء استخدام البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية لمجموعة من الفنيات الأساسية (السرد - الحوار والمناقشة - التدرج - التدعيم - تصوير الذات - التركيز على الحلول)، والفنيات المساعدة (المحاضرة - التغذية الراجعة - الواجبات المنزلية)، والتي لاقت قبولاً لدى أفراد المجموعة الإرشادية، وساعدتهم على تعديل أفكارهم والتدرج نحو بناء الذات في سياق جديد ينمى لديهم مفهوم الأمانة الأكاديمية، ويدعم شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم.

أضف إلى ذلك تركيز البرنامج على إتاحة الفرصة أمام أفراد المجموعة الإرشادية بإعادة بناء نموذج شخصي ذاتي، قائم على تقييم كل منهم لقدراته وامكاناته والتعرف على مواطن الضعف والقوة في شخصيته، ومن ثم تحديد أهدافه وطموحاته المستقبلية وفق نشاط من أنا وماذا أريد؟، وهو ما ساهم في زيادة الوعي بالذات وكون لديهم رؤية إيجابية جديدة لأنفسهم ومشكلاتهم وحياتهم بشكل عام.

كما أن مشاركة أفراد المجموعة الإرشادية بفاعلية في جلسات البرنامج، والتزامهم بالقواعد والضوابط المنظمة لها قد ساعد في بث روح التعاون والالفة بينهم، وجعلهم أكثر إيجابية وتفاعلاً مع الآخرين، كما ساعدت جلسات البرنامج في تصحيح بعض المفاهيم المتعلقة بالتميز الأكاديمي والأمانة الأكاديمية والتفاعل الاجتماعي مع الأقران، وبالتالي فمن المتوقع امتلاك أفراد المجموعة التجريبية لمثل هذه السمات قد ساهم في تعديل سلوكياتهم تجاه مجتمعهم الأكاديمي وصحح لديهم مفهوم المنافسة الأكاديمية.

كذلك يمكن تفسير فعالية الإرشاد البنائي الذاتي في خفض المنافسة الزائدة السلبية لدى طلاب الجامعة في ضوء ما أسفرت عنه نتائج عديد من الدراسات السابقة والتي أكدت على فعالية الإرشاد البنائي الذاتي في خفض العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية والسلوكية مثل: إيذاء الذات (Winter et al. (2007)، الأفكار الوسواسية القهرية أحمد جمال (2016)، أزمة الهوية مني مصطفى (2019)، الاكتئاب (Aguilera et al. (2022)، كذلك تحسين عدد من المتغيرات الإيجابية مثل: مستويات الأمل (Lane, 2002)، احترام الذات (Mannion, 2023).

ولحساب حجم التأثير الذي أحدثه البرنامج القائم على الإرشاد البنائي الذاتي والمستخدم في الدراسة الحالية (المتغير المستقل) على خفض المنافسة الزائدة (المتغير التابع)، تم استخدام معادلة قوة العلاقة (ق) بين (المتغير المستقل) و(المتغير التابع) باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، وهي:

$$r = \frac{(T_2) \epsilon}{n(1 - n)} = (T_c)$$

حيث تشير (T2) إلى مجموع الرتب ذات الإشارات الموجبة، وتشير (ن) إلى عدد أفراد العينة. فإذا كانت $(T) \leq (0,9)$ دلت على أن حجم التأثير قوي جداً.

(عبد المنعم أحمد، ٢٠٠٦، ص ١٥٤)

وبالنظر إلى نتائج الفرض الثاني والتطبيق في المعادلة السابقة؛ نجد أن (T2) تساوي (٩١)، و(ن) تساوي (١٣)، وهذا في كل أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، وبالتالي نجد أن قوة العلاقة (ق) تساوي (١,٣٣)، وهي قيمة أكبر من (٠,٩)، وهو ما يشير إلى تمتع البرنامج المستخدم بحجم تأثير قوي جداً.

نتائج الفرض الثالث: وينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي للاندماج الأكاديمي وأبعاده لصالح القياس البعدي لدى طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين العينات المرتبطة، وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٤)

قيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاندماج الأكاديمي

الأبعاد	نوع القياس	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	الدلالة
الاندماج السلوكي	بعدي- قبلي	الرتب الموجبة	١٣	٧	٩١	٣,١٩٢	٠,٠١
		الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر		
		الرتب المتساوية	صفر	صفر	صفر		
الاندماج الوجداني	بعدي- قبلي	الرتب الموجبة	١٣	٧	٩١	٣,٢٠٠	٠,٠١
		الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر		
		الرتب المتساوية	صفر	صفر	صفر		
الاندماج المعرفي	بعدي- قبلي	الرتب الموجبة	١٣	٧	٩١	٣,١٨٧	٠,٠١
		الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر		
		الرتب المتساوية	صفر	صفر	صفر		
المقياس ككل	بعدي- قبلي	الرتب الموجبة	١٣	٧	٩١	٣,١٨٦	٠,٠١
		الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر		
		الرتب المتساوية	صفر	صفر	صفر		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الاندماج الأكاديمي لدي طلاب الجامعة في اتجاه القياس البعدي. أي حدث ارتفاع دال إحصائياً للاندماج الأكاديمي لدى أفراد المجموعة الإرشادية من طلاب الجامعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على البناء الذاتي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما قدمه البرنامج خلال جلساته الإرشادية من أنشطة وفعاليات لخفض المنافسة الزائدة السلبية، وانعكاس أثر ذلك على اندماج طلاب الجامعة أكاديمياً، حيث انخفاض مستوى المنافسة الزائدة، وتحسن علاقات الطالب الاجتماعية بكل من حوله، مع زيادة ثقته بنفسه وإدراكه لذاته في سياق اجتماعي وثقافي جديد، واعتماد الطالب الجامعي على أساليب تنافسية سوية، والتخلي عن بعض الأساليب غير السوية، مما انعكس بشكل إيجابي على انخراط الطالب في حياته الجامعية، وساعد على اندماجه في البيئة الجامعية بشكل أكبر من حيث: تعاونه مع زملائه، واحترامه لهم، ومحاولته التميز العلمي بشكل سوي، دون إلحاق الضرر بالآخرين وفقاً للقواعد الأخلاقية التنافسية، مما أسهم في تقبل الطالب للمنافسة الشريفة مع زملائه، وتقبل زملائه له، وهو ما ساعد في اندماج الطالب أكاديمياً بشكل أفضل من ذي قبل.

أيضاً يمكننا القول أن ذوي المنافسة الزائدة السلبية في سعيهم نحو تحقيق الفوز، وتجنب الخسارة بأي شكل وأي وسيلة يزداد تركيزهم على تحقيق التميز دون الاهتمام بالكفاءة الشخصية، ودون مراعاة للآخرين، متجاهلين أي قواعد أخلاقية أو سلوكية سوية، وهو ما يؤثر بشكل سلبي على علاقاتهم الاجتماعية ويقلل من فرص اندماجهم في بيئتهم الجامعية، وعلى العكس من ذلك عندما تنخفض المنافسة الزائدة السلبية نجد الفرد يهتم بكفاءته الشخصية أكثر من الفوز، ويزداد تركيزه على تحقيق أهدافه بعيدة المدى، وتحسن علاقاته الاجتماعية وهو ما يعد مؤشراً مهماً لاندماجه بشكل جيد في حياته الأكاديمية.

أيضاً يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يهدف إليه الإرشاد البنائي الذاتي من إحداث تغيير إيجابي في شخصية الفرد، فعملية التغيير تعد أساس ممارسة العلاج والإرشاد النفسي، إلا أن عملية التغيير هذه تتطلب خبرات جديدة، وهو ما لن يحدث إلا بنمو قدرات الفرد على الانفتاح على تلك الخبرات، فالإنسان عندما يمر بتجربة لا يعايشها بجسده فقط بل

بعقله أيضاً، بمعنى أن مرور الفرد بتجربة ما يتطلب حضور ذهني فعال ومستمر وهو ما يسمى باليقظة العقلية وهي حالة ذهنية تتسم بالانفتاح والمرونة وتقبل كل ما هو جديد، ويكون الفرد خلالها أكثر وعياً بكل من السياق الذي يعيش فيه، والحاضر وما يحدث فيهم، وينتج عن هذا الحضور تمتع الفرد بالكفاءة والصحة والابداع والمشاعر الإيجابية (Langer, 2009, p.214).

وفي هذا السياق أشار (Mahoney, 2003, p.2) إلى أن الإنسان تحاصره شبكة من العلاقات قد تمنعه من التغيير أحياناً، أو توفر له فرصاً جيدة للتطور أحياناً أخرى، وهناك أشكالاً متعددة من المساعدة قد تسهم في إحداث التغيير كآساليب التعلم، والخبرات والظروف الحياتية المتغيرة، وعلاقاتنا الاجتماعية، ومجتمعاتنا وثقافتنا أيضاً وهذا ما يسمى بالمنظور البنائي.

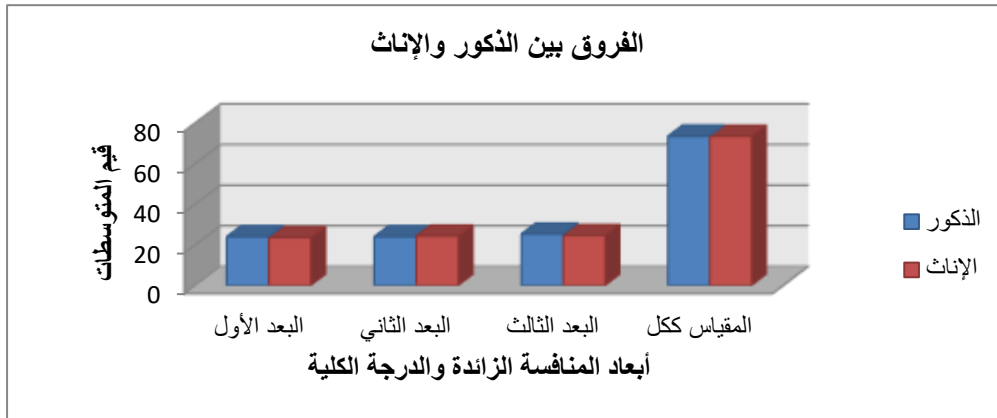
نتائج الفرض الرابع: وينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية في القياس البعدي للمنافسة الزائدة وأبعادها لدى طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney) لحساب الفروق بين العينات المستقلة، وذلك كما بالجدول التالي:

جدول (١٥)

قيمة (U) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية في القياس البعدي علي مقياس المنافسة الزائدة وأبعاده

الأبعاد	متوسط الرتب	الذكور (ن=٦)		الإناث (ن=٧)		قيمة U	الدالة
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
السلوكيات للأخلاقية الموجهة نحو الآخرين	٧,٥٨	٤٥,٥٠	٦,٥٠	٤٥,٥٠	٦,٥٠	١٧,٥٠	غير دالة
الرغبة غير السوية في التميز على الآخرين	٦,٥٠	٣٩,٠٠	٦,٥٠	٥٢,٠٠	٧,٤٣	١٨,٠٠	غير دالة
المشاعر السلبية نحو الآخرين	٦,٩٢	٤١,٥٠	٦,٩٢	٤٩,٥٠	٧,٠٧	٢٠,٥٠	غير دالة
المقياس ككل	٧,٠٨	٤٢,٥٠	٦,٩٣	٤٨,٥٠	٦,٩٣	٢٠,٥٠	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية في القياس البعدي علي مقياس المنافسة الزائدة وأبعاده لدى طلاب الجامعة. ويتضح ذلك في الرسم البياني التالي:



شكل (٤)

التمثيل البياني للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية في القياس البعدي علي أبعاد مقياس المنافسة الزائدة والمقياس ككل

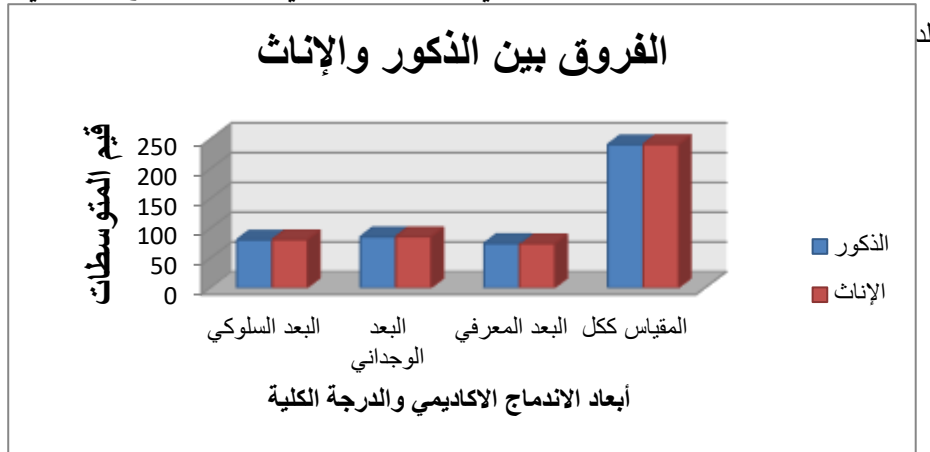
نتائج الفرض الخامس: وينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية في القياس البعدي للانندماج الأكاديمي وأبعاده لدى طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney) لحساب الفروق بين العينات المستقلة، وذلك كما بالجدول التالي:

جدول (١٦)

قيمة (U) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية في القياس البعدي علي مقياس الاندماج الأكاديمي

أبعاد الاندماج الأكاديمي	متوسط	مجموع	الإناث (ن = ٧)		قيمة U	الدالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب		
البعد السلوكي	٦,٩٢	٤١,٥٠	٧,٠٨	٤٩,٥٠	٢٠,٥٠	غير دالة
البعد الوجداني	٦,٢٥	٣٧,٥٠	٧,٦٤	٥٣,٥٠	١٦,٥٠	غير دالة
البعد المعرفي	٧,٠٨	٤٢,٥٠	٦,٩٣	٤٨,٥٠	٢٠,٥٠	غير دالة
الدرجة الكلية	٦,٥٨	٣٩,٥٠	٧,٣٦	٥١,٥٠	١٨,٥٠	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية في القياس البعدي علي مقياس الاندماج الأكاديمي



شكل (٥)

التمثيل البياني للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية في القياس البعدي علي أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي والمقياس ككل

مناقشة نتائج الفرضين الرابع والخامس:

يمكن تفسير عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في القياس البعدي لكل من المنافسة الزائدة والاندماج الأكاديمي في ضوء تلقي جميع أفراد العينة الإرشادية لنفس الأنشطة والفعاليات ونفس الاهتمام والرعاية خلال جلسات البرنامج دون تفرقة، مع خضوع الجميع لنفس الإجراءات والالتزام بنفس القواعد المنظمة للبرنامج، أيضا ما لاحظته الباحثة من حرص واهتمام الجميع - ذكور وإناث - على المشاركة الإيجابية في جلسات البرنامج، والحرص على الاستفادة من المحتوى المقدم لهم، وهو ما ساعد على تلاشي الفروق الجوهرية بينهم.

أيضا يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تكافؤ فرص النمو المتاحة أمام الجنسين دون تفرقة على مستوى الحياة الجامعية بصفة خاصة والمجتمع المصري بصفة عامة، فالجميع يجتهد ويصل للمكانة التي يستحقها وفق إمكانياته وقدراته، ويحكم الجميع قواعد أخلاقية وجامعية وعادات وتقاليد مجتمعية واحدة.

كذلك فإن الخدمات والرعاية التي تكفلها الجامعة لطلابها لا تفرق بين ذكر وأنثي، فالجميع يواجه نفس الظروف والتحديات ويتلقى نفس الدعم والرعاية والاهتمام، والفرصة متاحة أمام الجميع لإثبات ذاته والكل يدير شؤونه الحياتية وفق إرادته الحرة وخبراته المكتسبة، ويتحمل مسؤولية اختياراته دون تفرقة بين الذكور والإناث.

كما يمكن القول أن الجميع من ذكور وإناث يعيشون نفس الظروف الاجتماعية والاقتصادية السائدة في المجتمع، ويتحملوا نفس الضغوط المجتمعية، ويحاول كل حسب قدراته وإمكاناته التطلع لمستقبل أفضل وتحقيق التميز في مجاله، وقد يقع الجميع في نفس الأخطاء واستخدام نفس الأساليب، كما يستجيب الجميع أيضاً لمحاولات تصحيح المسار والوصول لحياة أكاديمية جيدة تحكمها قواعد ونظم وتقوم على مبدأ المشاركة والاندماج الأكاديمي.

وتتفق نتائج الفرضين جزئياً مع دراسة أحمد جمال (٢٠١٦) والذي توصل لعدم اختلاف فعالية الإرشاد البنائي الذاتي باختلاف الجنس، ودراسة سيد عبد العظيم، ومحمد عبد التواب (١٩٩٦) والتي بينت عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في المنافسة الزائدة، ودراستي محمود محمد، وآخرين (٢٠٢١)، ومهند كاظم (٢٠٢١) والتي أشارتا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاندماج الأكاديمي.

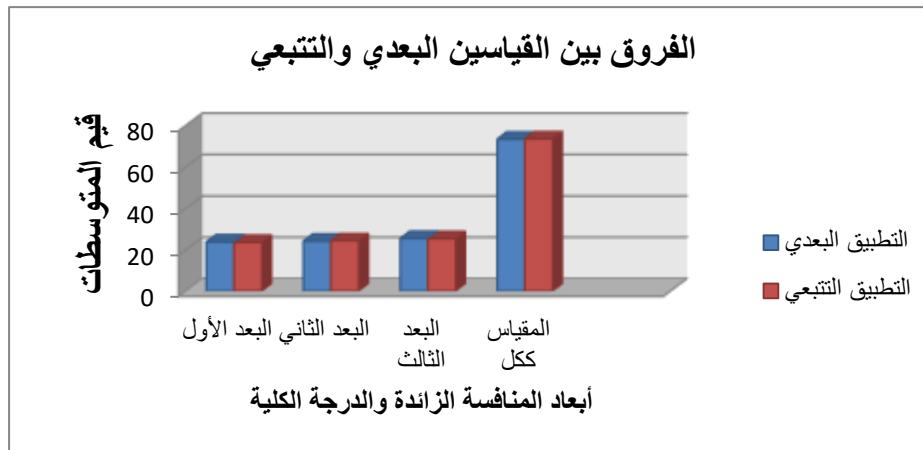
نتائج الفرض السادس: وينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي للمنافسة الزائدة وأبعادها لدي طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين العينات المرتبطة، وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٧)

قيمة (Z) ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس المنافسة الزائدة وأبعاده

الأبعاد	نوع القياس	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	الدالة
السلوكيات الأخلاقية الموجهة نحو الآخرين	بعدي- تتبعي	الرتب الموجبة	٣	٥	٣٠	١,٠٠	غير دالة
		الرتب السالبة	٦	٥	١٥		
		الرتب المتساوية	٤				
		الرتب الموجبة	٤	٣,٥٠	١٤		
الرغبة غير السوية في التميز على الآخرين	بعدي- تتبعي	الرتب السالبة	٢	٣,٥٠	٧	٠,٨١٦	غير دالة
		الرتب المتساوية	٧				
		الرتب الموجبة	٣	٤	١٢		
		الرتب السالبة	٤	٤	١٦		
المشاعر السلبية نحو الآخرين	بعدي- تتبعي	الرتب المتساوية	٦			٠,٣٧٨	٠,٠١
		الرتب الموجبة	٦	٥,١٧	٣١		
		الرتب السالبة	٤	٦	٢٤		
		الرتب المتساوية	٣				
المقياس ككل	بعدي- تتبعي	الرتب	٣			٠,٣٦٨	٠,٠١
		الرتب المتساوية					

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس المنافسة الزائدة وأبعاده لدي طلاب الجامعة. ويظهر ذلك في الرسم البياني التالي:



شكل (٦)

التمثيل البياني للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين

البعدي والتتبعي علي أبعاد مقياس المنافسة الزائدة والدرجة الكلية

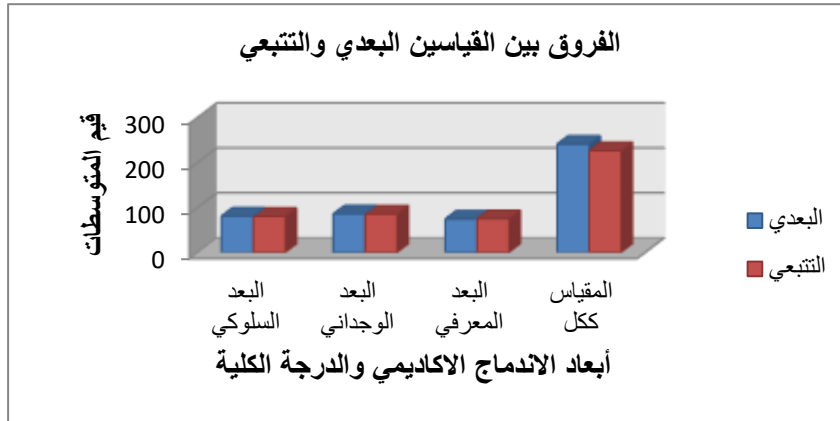
نتائج الفرض السابع: وينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي للاندماج الأكاديمي وأبعاده لدي طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين العينات المرتبطة، وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٨)

قيمة (Z) ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الاندماج الأكاديمي

الأبعاد	نوع القياس	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	الدلالة
الاندماج السلوكي	بعدي - تتبعي	الرتب الموجبة	٢	٥,٥٠	١١	١,٠٢٧	غير دالة
		الرتب السالبة	٦	٤,١٧	٢٥		
		الرتب المتساوية	٥				
الاندماج الوجداني	بعدي - تتبعي	الرتب الموجبة	٢	٣,٥٠	٧	٠,٧٥٠	غير دالة
		الرتب السالبة	٤	٣,٥٠	١٤		
		الرتب المتساوية	٧				
الاندماج المعرفي	بعدي - تتبعي	الرتب الموجبة	٦	٤,٦٧	٢٨	١,٤٤٣	غير دالة
		الرتب السالبة	٢	٤	٨		
		الرتب المتساوية	٥				
المقياس ككل	بعدي - تتبعي	الرتب الموجبة	٧	٥,٢٩	٣٧	٠,١٦٠	غير دالة
		الرتب السالبة	٥	٨,٢٠	٤١		
		الرتب المتساوية	١				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الاندماج الأكاديمي لدي طلاب الجامعة. ويتضح ذلك في الرسم البياني التالي:



شكل (٧)

التمثيل البياني للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين

البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي والدرجة الكلية

مناقشة نتائج الفرضين السادس والسابع:

بينت نتائج الفرضين السادس والسابع عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي في كل من المنافسة الزائدة، والاندماج الأكاديمي لدى أفراد المجموعة الإرشادية من طلاب الجامعة، وتشير هذه النتيجة إلى استمرارية فعالية البرنامج المقدم في الدراسة الحالية والقائم على الإرشاد البنائي الذاتي، وبقاء تأثيره الإيجابي على أفراد المجموعة الإرشادية، ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى التغييرات التي أحدثها البرنامج القائم على الإرشاد البنائي الذاتي، المتمثلة في: تحسين شبكة العلاقات الاجتماعية لطلاب الجامعة، مع تدريبهم على إعادة بناء الذات ورؤيتها في سياق اجتماعي ثقافي جديد، إضافة إلى تعديل بعض السلوكيات الشخصية والأكاديمية، وقد اكتسبت كل هذه التغييرات صفة الاستمرارية وأدت لانخفاض المنافسة الزائدة، وهو ما انعكس بشكل إيجابي على الاندماج الأكاديمي لهؤلاء الطلاب.

أيضا يمكننا القول أن اعتماد البرنامج المستخدم على مجموعة من الفنيات البنائية والفنيات المساعدة قد لاقى قبولا وقناعة لدى أفراد المجموعة الإرشادية، وهو ما ساعد على

استمرارية اعتمادهم عليها، وممارستهم لتلك الفنيات خلال أنشطتهم الحياتية المختلفة لقناعتهم بأهميتها ونجاحها في مساعدتهم للتغيير نحو الأفضل.

كما أن تطبيق جلسات البرنامج بشكل جماعي في بيئة أقرب إلى البيئة الاجتماعية للطلاب، وحرص الباحثة على تشجيع وحث الطلاب من أفراد المجموعة الإرشادية على تطبيق ما تعلموه في حياتهم العادية، قد ساعد على انتقال أثر التدريب على أنشطة وفاعليات البرنامج إلى البيئة الواقعية لأفراد المجموعة الإرشادية، وساعد في تمسكهم بما تعلموه وتدريبوا عليه، بل واستمروا عليه حتى بعد انتهاء جلسات البرنامج.

كذلك يمكن إرجاع استمرارية فعالية البرنامج لقناعة أفراد المجموعة الإرشادية بالآثار السلبية التي تتركها المنافسة الزائدة على شخصية الفرد، من خلال ما تم تقديمه في جلسات البرنامج وما تم مناقشته معهم، إضافة إلى تفاعلهم مع مختلف فعاليات وأنشطة البرنامج، مما ساهم في زيادة تمسكهم بالتغييرات الإيجابية التي أحدثتها جلسات البرنامج، ودعم ممارستهم للسلوكيات الأكاديمية الإيجابية التي تم الإشارة إليها خلال جلسات البرنامج.

توصيات الدراسة:

- من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، توصي الباحثة بما يلي:
 ١. إقامة الندوات التثقيفية، وتوفير الكتيبات الإرشادية، للتوعية بالآثار السلبية للمنافسة الزائدة ودور كل من الأسرة والمؤسسات التعليمية في مواجهتها والتصدي لها.
 ٢. إعداد برامج إرشادية تهدف لخفض المنافسة الزائدة لدى مختلف الشرائح العمرية داخل المؤسسات التعليمية.
 ٣. إقامة لقاءات توعوية داخل المؤسسات التعليمية؛ لنشر سلوك الأمانة الأكاديمية لدى طلاب هذه المؤسسات.
 ٤. تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي داخل المؤسسات الجامعية.

البحوث المقترحة:

١. دراسة العلاقة بين المنافسة الزائدة السلبية والتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.
٢. دراسة العلاقة بين الاندماج الأكاديمي وجودة الحياة الأكاديمية.
٣. دراسة العلاقة بين المنافسة الزائدة واساليب التنشئة الوالدية.
٤. فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في خفض الاستحقاق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

قائمة المراجع:

- أحمد السيد عبد المنعم ، إبراهيم زكي قشقوش، وطلعت منصور غبريال. (٢٠١٢). البنائية كمنحى للإرشاد و العلاج النفسي. *مجلة القراءة والمعرفة*، (١٢٤)، ١٩-٦٢.
- أحمد جمال الشريف. (٢٠١٦). *فعالية العلاج البنائي الذاتي في خفض بعض الأفكار الوسواسية القهرية لدى عينة من الصم بالمينيا*. رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة المنيا.
- إيناس محمد خريبة، وهانم أحمد سالم. (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي قائم على أساليب التفكير لستيرنبرج في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية. *مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية - جامعة الزقازيق*، (١٠٦)، ٦٧-١٣٠.
- جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاقي. (١٩٨٩). *معجم علم النفس والطب النفسي*. (٢)، القاهرة: مطابع الزهراء للإعلام العربي.
- حسن شحاته، وزينب النجار. (٢٠٠٣). *معجم المصطلحات التربوية والنفسية*. (١)، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- سيد عبد العظيم محمد، ومحمد عبد التواب معوض. (١٩٩٦). المنافسة الزائدة وعلاقتها بالميكانيكية والعصابية لدى عينة من طلبة الجامعة: دراسة سيكومترية - *كلينيكية. التربية المعاصرة*، ١٣ (٤٣)، ٢٥٥-٢٩٤.
- سيد عبد العظيم محمد، فضل إبراهيم عبد الصمد، ومحمد عبد التواب معوض. (٢٠١٠). *فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شادية أحمد عبد الخالق. (٢٠٠٠). *العدوان بين الأشقاء وعلاقته ببعض أبعاد المنافسة الزائدة: دراسة امبيريقية*. المؤتمر العلمي السنوي - معاً من أجل مستقبل أفضل لأطفالنا، القاهرة: معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ٢٠١-٢٢٩.
- صفاء علي عفيفي. (٢٠١٦). *الاسهام النسبي للإبداع الانفعالي واستراتيجيات الدراسة في أبعاد الاندماج الأكاديمي في ضوء النوع والتخصص لدى طلاب الجامعة*.

- مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤٠ (٣)، ٦٣-٢٠٢.
- صفاء علي عفيفي، تامر شوقي إبراهيم، ونجاة عبد الله مرسى. (٢٠٢١). الكفاءة السيكمترية لمقياس الاندماج الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٦٧)، ٢٨٧-٣٢٥.
- عبد المنعم أحمد الدردير. (٢٠٠٦). *الإحصاء البارامتري واللابارامتري في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية الاجتماعية*. القاهرة: عالم الكتب.
- عدنان محمد القاضي. (٢٠١٢). الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، ٣ (٤)، ٨٠-٢٦.
- علي صالح إسماعيل، حنان إبراهيم الشقران، ورامي عبد الله يوسف. (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للتدين النفعي والمنافسة الزائدة بالشخصية المكيافيلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، ٤١ (٤)، ٨٥-٩٨.
- محمود محمد سرور، عادل عبد المعطي الأبيض، ورضا رزق حبيب. (٢٠٢١). الطموح الأكاديمي وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة التربية*، ٤ (١٩٢)، ١٢٣١-١٢٦٣.
- مشاعل خالد بوشهري. (٢٠١٦). *مستوى الطموح وعلاقته بالمنافسة الزائدة لدى الطلبة الموهوبين موسيقياً بالمعهد العالي للفنون الموسيقية في دولة الكويت*. رسالة ماجستير، جامعة الخليج العربي، المنامة.
- منى عرفة محمد. (٢٠٢٣). منهج تكعيبي مقترح في التربية الأسرية لتحسين الاندماج الأكاديمي ومهارات فعالية الحياة وإدارته بنموذج المتعلم المستقل للموهوبين "ALM" منخفضي التحصيل بالمرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٩ (٥)، ١٠٧-١٦١.
- منى مصطفى مرسى. (٢٠١٩). فعالية الإرشاد النفسي البنائي في تخفيف أزمة الهوية لدى طالبات جامعة القصيم: دراسة وصفية شبه تجريبية. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ٣ (١٢٨)، ١٥٩-٢١٧.

- مهند كاظم عباس. (٢٠٢١). الاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية*، ٢٨ (٤)، ٩-١.
- Aguilera, M., Paz, C., Salla, M., Compañ, V., Medina, J. C., Medeiros-Ferreira, L., & Feixas, G. (2022). Cognitive-Behavioral and Personal Construct Therapies for Depression in Women with Fibromyalgia: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22(2), 100296. doi: 10.1016/j.ijchp.2022.100296
- Albouza, Y., Chazaud, P., & Wach, M. (2022). Athletic identity, values and self-regulatory efficacy governing hypercompetitive attitudes. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102079. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102079>
- Almoshawah, S. (2009). Is George Kelly's constructs system (Loosening – Tightening) related to his perspective in Psychotherapy?. *The Arab Journal Of Psychiatry*, 20(1), 66 – 77. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:41043326>
- Amerstorfer, C. M., & Frein von Münster-Kistner, C. (2021). Student perceptions of academic engagement and student-teacher relationships in problem-based learning. *Frontiers in psychology*, 12, 4978. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713057>
- Anastasiu, D. & Guzun, G. (2021). Using Competitive Learning to Increase Student Engagement. *Academic Technology Expo: ATXPO*, https://scholarworks.sjsu.edu/faculty_rsca/1317/
- Bailey, D., Metituk, R., Rakushin-Lee, A., and Bennett, F. (2023). Competitiveness in EFL: The Mediating Effect of Competition Self-Efficacy on the Relationship Between Engagement and Self-Determination. *English Teaching*, 78 (2), 3 – 28. DOI: <https://doi.org/10.15858/engtea.78.2.202306.3>
- Bauer, J. & Perciful, M. (2009). *Constructivism*. London: Wiley.
- Bowden, J. L. H., Tickle, L., & Naumann, K. (2021). The four pillars of tertiary student engagement and success: a holistic

- measurement approach. *Studies in Higher Education*, 46(6), 1207-1224.
<https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1672647>
- Cantador, I., & Conde, J. M. (2010). Effects of Competition in Education: A case study in an E-learning Environment. *MATLAB and Simulink for Technical Computing*, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:8409719>
 - Cherry, K. (2023). George Kelly and His Personal Construct Theory. Available at <https://www.verywellmind.com/george-kelly-biography-2795498>.
<https://www.verywellmind.com/george-kelly-biography-2795498>
 - Coates, H. (2007). A Model of Online and General Campus-based Student Engagement. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 32(2), 121-141.
DOI: 10.1080/02602930600801878
 - Cretsinger, M. A. (2005). *Academic competitiveness among graduate students*. The Graduate School University of Wisconsin-Stout.
 - Delfino, A. P. (2019). Student Engagement and academic performance of Students of Partido State University. *Asian Journal of University Education*, 15(1), n1.
DOI: 10.24191/ajue.v15i3.05
 - Felkey, A., Dziadula, E. and Chiang, E. (2023). Competition, Motivation, and Student Engagement. *AEA Papers and Proceedings*, (113), 508 – 513, DOI: 10.1257/pandp.20231047
 - Freda, M. F., Raffaele, D. L. P., Esposito, G., Ragozini, G., & Testa, I. (2021). A new measure for the assessment of the university engagement: The SInAPSi academic engagement scale (SAES). *Current Psychology*, 1-17.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02189-2>
 - Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109.
<http://www.jstor.org/stable/3516061>
 - Gunuc, S. (2014). The Relationships Between student Engagement and their academic achievement. *International Journal on*

- New Trends in Education and their implications*, 5(4), 216-231.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:56229411>
- Jayarathna, L. C. H. (2014). Perceived social support and academic engagement. *Kelaniya Journal of Management*, 3(2), 85-92. DOI: 10.4038/kjm.v3i2.7483
 - Lane, L. G. (2002). *Living in the shadow: A personal construct model of Adjustment to Breast Cancer survival and tests of its clinical usefulness*. Doctor of Philosophy thesis, Department of Psychology, University of Wollongong.
 - Langer, E. (2009). *Mindfulness Versus Positive Evaluation*. *Oxford handbook of positive psychology*
 - Leitner, L. M., & Epting, F. R. (2001). *Constructivist approaches to therapy*. *The Handbook of Humanistic Psychology*.
 - Li, G., Li, Z., Wu, X. and Zhen, R. (2022). Relations Between Class Competition and Primary School Students' Academic Achievement: Learning Anxiety and Learning Engagement as Mediators. *Journal Of Frontiers Of Psychology*, (13), 775213, 1 – 10, doi:0.3389/fpsyg.2022.775213
 - Mahoney, M. J. (2003). *Constructive Psychotherapy: Theory and Practice*. New York: Guilford Press.
 - Mannion, L. (2023). The Use of strengths-based approaches, Personal Construct Psychology (PCP) techniques and psychoeducation about autism with an adolescent in a post-primary school context in the Republic of Ireland: A practitioner report. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 20556365231216805. <https://doi.org/10.1177/20556365231216805>
 - Murphy, M., Burns, J., & Kilbey, E. (2017). Using Personal Construct Methodology to Explore Relationships With Adolescents With Autism Spectrum Disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 70, 22-32. DOI: 10.1016/j.ridd.2017.08.006
 - Patock-Peckham, J. A., Ebbert, A. M., Woo, J., Finch, H., Broussard, M. L., Ulloa, E., & Moses, J. F. (2020). Winning at all costs: The etiology of hypercompetitiveness through the indirect influences of parental bonds on anger and verbal/physical

- aggression. *Personality and individual differences*, 154, 109711. DOI: 10.1016/j.paid.2019.109711
- Qiao, S., Yeung, S. S., Shen, X. A., Leung, K. L., Ng, T. K., & Chu, S. K. W. (2024). How competitive, cooperative, and collaborative gamification impacts student learning and engagement. *Language Learning & Technology*, 28(1), 1–19. <https://hdl.handle.net/10125/73546>
 - Reeve, J., & Tseng, C. M. (2011). Agency as a fourth aspect of students' engagement during learning activities. *Contemporary Educational Psychology*, 36(4), 257-267. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2011.05.002>
 - Ryckman, R. M., Hammer, M., Kaczor, L. M., & Gold, J. A. (1990). Construction of a Hypercompetitive Attitude Scale. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 630–639. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5503&4_19
 - Ryckman, R. M., Hammer, M., Kaczor, L. M., & Gold, J. A. (1996). Construction of a personal development competitive attitude scale. *Journal of Personality Assessment*, 66(2), 374-385. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5503&4_19
 - Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
 - Schreiber, B., & Yu, D. (2016). Exploring student engagement practices at a South African university: Student engagement as reliable predictor of academic performance. *South African Journal of Higher Education*, 30(5), 157-175. <http://dx.doi.org/10.20853/30-5-593>
 - Shindler, J. (2009). *Transformative classroom management: Positive strategies to engage all students and promote a psychology of success*. John Wiley & Sons
 - Stojnov, D., & Pavlovic, J. (2010). An invitation to personal construct coaching: From personal construct therapy to personal construct coaching. *International Coaching Psychology Review*, 5(2), 129–139.

- Trowler, V. (2010). Student engagement literature review. *The higher Education Academy*, 11(1), 1-15.
https://www.heacademy.ac.uk/system/files/studentengagementliteraturereview_1.pdf
- Winter, D., Sireling, L., Riley, T., Metcalfe, C., Quaite, A., & Bhandari, S. (2007). A controlled trial of personal construct psychotherapy for deliberate self-harm. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 80(1), 23-37. DOI: 10.1348/147608306X102778

***The Effectiveness of Personal Construct Counseling In Reducing
Hyper competition And Its Impact On Academic Engagement In
University Students***

***Dr. Soad Kamel Korany Sayed
Assistant Professor of Mental Health
Faculty of Education- Minia University***

Abstract:

The current study aims at identifying :The correlation relationship between Hyper competition and Academic Engagement, The Effectiveness of Personal Construct Counseling in Reducing Hyper competition and its impact on Academic Engagement University Students, and The Continuity of Personal Construct Counseling Program in the follow - up measurement (after passing a month and half). Counselitic sample consisted of (6)Male students, and (7) Female Students from University Students, with mean age (22,5), and stander deviation (0,44). The Tools of The Study are: Hyper competition Scale for University Students, Personal Construct Counseling Program Prepared By The Researcher, Academic Engagement Scale Prepared By Afifi (2016). The following results were reached: The Effectiveness of Personal Construct Counseling Program in Reducing Hyper competition and its impact on Increasing Academic Engagement In University Students has been Illustrated In The Post and Follow - Up Measurements. No Differences In The Effectiveness of Personal Construct Counseling Program In Male And Female.

***Key Words: Personal Construct Counseling , Hyper competition,
Academic Engagement***