

## فعالية برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض الكمالية العصبية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية

هدى الشربيني علي

### الملخص :

تهدف الدراسة الحالية إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض الكمالية العصبية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية، ودراسة فعاليته، وأيضاً مساعدة الفئات من طالبات المرحلة الثانوية على خفض الكمالية العصبية، والتعرف على حجم التأثير الفعلي للبرنامج الإرشادي للوقوف على مدى فاعليته في خفض الكمالية العصبية. وتألقت عينة الدراسة من (30) طالبة من الفئات بالمرحلة الثانوية بمدينة المنصورة، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة، ومجموعة تجريبية، قوام كل منها (15) طالبة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الكمالية العصبية (إعداد الباحثة)، بالإضافة إلى برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- تحقق الفرض الأول: حيث دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الكمالية العصبية لصالح المجموعة التجريبية.
- 2- تحقق الفرض الثاني: حيث دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصبية.
- 3- تحقق الفرض الثالث: حيث دلت النتائج على وجود تأثير كبير لبرنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض الكمالية العصبية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية.

### Abstract

The present study aims to test the effectiveness a counseling program based on positive psychological support in reduce neurotic perfectionism of superior female students in secondary school, Also helping superior female students in secondary school in reduce the neurotic perfectionism, And to identify the extent of the actual impact of the indicative program to determine its effectiveness in reducing the barbaric perfection. The study was conducted on a sample of (30) superior female students in secondary school, divided randomly into two groups: a control group (15 female students), and experimental group (15 female students), The study applied the Scale of neurotic perfectionism (devised by the researcher), in addition to other counseling program based on positive psychological support in reduce Neurotic Perfectionism of superior female students in secondary school (devised by the researcher), The crucial findings are:

- Checking the first hypothesis; the results presented that there were statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group and the control group in post measurement on the neurotic perfectionism scale (dimensions and total score) for the experimental group.
- Checking the second hypothesis; the results presented that there were statistically significant differences between the mean ranks of the pre and post measurement for experimental on the neurotic perfectionism scale (dimensions and total score) for the post measurement.
- Checking third hypothesis; the results presented that the power impact of the counseling program based on positive psychological support in reduce neurotic perfectionism of superior female students.

### مقدمة :

٢)، والمثالية هي إحدى الصفات التي تميز ذوي القدرات الخاصة، وتأتي المشكلة أو الإعاقة من هذه الصفة عندما تتحول المثالية أو ترقى على نحو أدق إلى مستوى الكمال رغبة في تحقيقه، أي عندما تتحول الصيغة إلى صيغة أمر ووجوب من صيغة الاستطاعة. (ماهر صالح، ٢٠٠٦، ٥٧: ٥٨)، والكمال صفة يجرى التأكيد عليها في المجتمعات التي تسودها روح التنافس، وتسهم المؤسسات التربوية والاجتماعية ودوائر المال والأعمال والديانات بنصيب في ترسيخ هذه الظاهرة، وقد درست صفة الكمال في العصور القديمة من منظور فلسفي وديني وأدبي، كما درست

الطلاب المتفوقون من الفئات الخاصة التي تحتاج عناية واهتماماً لا يقل عن الاهتمام الموجه للفئات الخاصة الأخرى، والاهتمام بالمتفوقين ومساعدتهم في التغلب على المشكلات التي تواجههم هو أساس التحضر، لهذا فإن رعايتهم وحسن توجيههم يعد أفضل أنواع الاستثمار البشري. (أشرف محمد، ٢٠٠٩، ٢٨١)، وبالرغم من قدرات المتفوقين العالية، وتميزهم في جوانب متعددة، إلا أنهم يواجهون عدداً من المشكلات التي تحد من توفير الخدمات التربوية المناسبة لهم. (عبدالرحمن سيد وصفاء غازي، ٢٠٠١،

إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض

الكمالية العصابية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية؟

**أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى تحقيق

الأهداف التالية:

١. إعداد برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي

الإيجابي لخفض الكمالية العصابية لدى الفئات

بالمرحلة الثانوية.

٢. دراسة فعالية البرنامج المقترح في خفض

الكمالية العصابية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية.

٣. مساعدة الفئات من طالبات المرحلة الثانوية

على خفض الكمالية العصابية.

٤. التعرف على حجم التأثير الفعلي للبرنامج

الإرشادي للوقوف على مدى فاعليته في خفض

الكمالية العصابية.

**أهمية البحث:** يعتبر هذا البحث إضافة إلى التراث

النظري، حيث إنه يتناول عدد من المتغيرات المهمة

لدى الفئات بالمرحلة الثانوية، متمثلة في الدعم النفسي

الإيجابي، والكمالية العصابية لدى الفئات، وفعالية

برنامج الدعم النفسي الإيجابي في خفض الكمالية

العصابية لديهن، بالإضافة إلى أن هذه المرحلة تُعد من

أهم المراحل التي تمر بها الطالبة الفاتحة، وتُعتبر

مرحلة فارقة في حياتها، من حيث إنها فترة المراهقة،

وكذا مرحلة تحديد المصير.

**المفاهيم الإجرائية للبحث:**

١. برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي:

تعرفه الباحثة إجرائياً على أنه تصميم مخطط

ومنظم على أسس علمية، يحتوي خدمات فردية

وجماعية وبيئية، يقوم على توظيف الإمكانيات

والقدرات الذاتية للطالبة من خلال: دعم الأفكار

والمعتقدات الإيجابية، ثم دعم المشاعر والانفعالات

الإيجابية، وصولاً إلى سلوك إيجابي في كل

المواقف، ينتج عنه درجة عالية من السعادة.

حديثاً من منظور تربوي ونفسي. ومن أبرز السلوكيات

أو الخصائص المرتبطة بالكمالية: التفكير بمنطق كل

شيء أو لا شيء All-or-nothing، ووضع معايير

متطرفة غير معقولة، والسعي لبلوغ أهداف مستحيلة،

وتقييم الذات على أساس مستوى الإنجاز

والإنتاجية. (فتحي جروان، ٢٠٠٤، ١٢٠)، وقدرة الفرد

على التكيف ومواجهة الحياة بنجاح تعتمد على التوظيف

المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية، وأن النجاح في

العلاقات الشخصية يعتمد على قدرة الفرد على التفكير

في خبراته الانفعالية والمعلومات الانفعالية، والاستجابة

بوسائل متوافقة انفعالياً. (سهاد المللي، ٢٠١٠، ١٣٨)

ويهدف الدعم النفسي الإيجابي وهو أحد المفاهيم

التطبيقية لعلم النفس الإيجابي إلى تنشيط الفاعلية

الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان، ويهتم ببناء

القوة والقدرة والمتعة والصحة في الإنسان المعافي

وصولاً إلى المزيد من تحقيق ذاته. (محمد أحمد دياب،

٢٠١٣: ٩)،

**مشكلة البحث:**

الكمالية المرتفعة سمة عامة لدى المتفوقين

من حيث تضخيم الخطأ وعدم مكافأة الذات وعدم

الرضا عن الأداء مما يجعله في دائرة قهرية من العمل

المتواصل. (أمال باظة، ٢٠١١، ٦٤)، والكمالية عامل

خطر لكثير من الاضطرابات النفسية والاجتماعية

ومنهما: اضطراب الوسواس القهري، واضطرابات

الأكل، والقلق الاجتماعي، والرهاب الاجتماعي،

واضطراب تشوه الجسم، وإيمان العمل، وإيذاء النفس،

وتعاطي المخدرات، والاكتئاب الإكلينيكي، فضلاً عن

المشاكل الجسدية مثل الإجهاد المزمن، وأمراض

القلب. وبالإضافة إلى ذلك، وجدت الدراسات أن

الأشخاص الذين يعانون من الكمالية لديهم معدل وفيات

أعلى من الآخرين. (Samuel, 2014, 6)

لذا فإنه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في

التساؤل الرئيس التالي: ما مدى فعالية برنامج

الفرد بالرضا عن أدائه ومستوى انجازه وما حقق من أهداف كما يضع لنفسه أهدافاً واقعية ولديه وعى بأساليب تحقيقها باستراتيجيات مرتبطة بالزمن المتوافق مع المراحل العمرية للفرد طبقاً لطبيعة كل مرحلة. **والبعد الثاني: الكمالية غير السوية (العصابية):** ويشعر فيها الفرد بعدم الرضا عن أدائه وانجازاته وعادة يميل الفرد لتبني أهدافاً غير واقعية ومعايير عالية للأداء والتقييم، مما يدفع الفرد مدفوعاً بالخوف من الفشل. (Hamacheck, 1978)، وتتضمن الأدبيات بعض النماذج للكمالية، ومنها:

١- **نموذج العملية الثنائية Dual process**: يفترض هذا النموذج الذي اقترحه (Slade & Owens, 1998): وجود شكلين متميزين للكمالية، وهما الكمالية الإيجابية، وترتبط بالتعزيز الإيجابي، لأنها تؤدي إلى تحقيق المعايير المرتفعة، وبالتالي الحصول على المكافأة، والكمالية السلبية؛ وترتبط بالتعزيز السلبي، وبالسلوكيات الهازمة للذات.

أ. **نموذج الكمالية متعددة الأبعاد** — (Frost et al., 1990): ويقترح أن الكمالية تتضمن ستة مكونات هي: ١. **التنظيم**: وهو ميل الفرد المبالغ فيه إلى الدقة والترتيب. ٢. **القلق من الأخطاء**: وهو القلق المفرط من الأخطاء في الأداء، ويميل الفرد إلى ربط الأخطاء بالفشل، وبفقدان احترام الآخرين. ٣. **النقد الوالدي**: وهو اعتقاد الفرد بأن الوالدين يعتبران ناقدان بشكل مفرط لسلوكه. ٤. **التوقعات الوالدية**: وهي معتقدات الفرد بأن الوالدين لديهما توقعات مرتفعة عن أدائه، ويضعان أهدافاً مرتفعة له. ٥. **المعايير الشخصية**: أي وضع الفرد معايير مرتفعة لنفسه، وتقييمه لأدائه طبقاً لمدى تحقيقه لها بشكل جيد. ٦. **الشكوك حول صحة أداء المهام**: وهي ميل الفرد إلى التشكك في قدرته على أداء المهام، وفي جودة أدائها. (Lee, 2007:5)

٢- **نموذج الكمالية** — (Hewitt & Flett, 1991): ويفترض أن الكمالية تتضمن ثلاثة أبعاد هي:

٢. **الكمالية العصابية**: وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها حالة من الاضطراب ذات طابع عصابي تظهر في أفعال وسلوكيات الفائقات، حينما يعجزن عن تحقيق التميز والاستحسان المتوقعين من الذات ومن الآخرين لهن، وما يؤدي إليه ذلك من مطالبية الذات والآخرين بالمستويات والتوقعات العالية، والنقد الوالدي، والانشغال المفرط بالأخطاء، وتبني أفكار لاعقلانية، وعدم الرضا عن الأداء وما ينتج عنه.

٣. **الطالبات الفائقات: وتعرفهن الباحثة إجرائياً بأنهن** طالبات لديهن استعدادات عليا في الدراسة، ويتميزن بمستوى تحصيلي أكاديمي مرتفع، ويسبقن زملائهن في الدراسة، ويكونون أكثر منهن ذكاء، وسرعة في التحصيل، ويتمتعن بسمات شخصية معينة، وقدرات، واستعدادات خاصة.

### إطار نظري

**أولاً: الكمالية العصابية Neurotic Perfectionism**: كثير من الناس يشيرون إلى الكمالية على أنها مجموعة من الأفكار والسلوكيات التي تهزم الذات، بحيث تصل إلى أهداف مفرطة وغير واقعية، حتى في المجالات التي لا يهتم فيها الأداء المرتفع. ومع ذلك، يسلط شولر Schuler (1999) الضوء على النظريات حول الكمالية التي تعزز الكمالية باعتبارها محرك إيجابي للذات، وإن النضال من أجل الكمالية هو تحقيق الذات من خلال استخدام الفرد لقدراته وإمكاناته ومواهبه، وذكر دايروسكي Dabrowski (1972) أن الكمالية هي القوة الدافعة التي تعمل على تعزيز أعلى مستوى من التنمية الذاتية للفرد. بل هي أداة التنمية الذاتية وليس عدم التوافق. ويرى أدلر (1973) أن الكمالية هي السعي إلى الارتفاع فوق مشاعر اليأس، والمستحيل، والعكس بالعكس. Zainon Basirion, Rosadah Abd Majid & Zalizan (10-9, 2014, Mohd Jelas), ويعد هاماتشيك (Hamacheck, 1978) صاحب البداية الحقيقية في النظر للكمالية كمفهوم ثنائي البعد: **البعد الأول: الكمالية السوية**: ويشعر فيها

أ. **الكمالية الموجهة نحو الذات:** وهي المعايير المرتفعة غير الواقعية، والدافعية، والسلوكيات الكمالية المتمركزة حول الذات. ب. **الكمالية الموجهة نحو الآخر:** وهي توقعات الكمالية التي تكون لدى الفرد عن الأشخاص الآخرين المهمين مثل الوالدين، المعلمين، وأصدقاء الفصل. أو هي التمسك بمعايير مرتفعة بشكل مفرط، بالنسبة للأفراد الآخرين المهمين. ج. **الكمالية المفروضة اجتماعياً:** وهي اعتقاد الفرد بأن الآخرين المهمين يتوقعون منه الكمال، ويتمسكون بمعايير مرتفعة بشكل غير واقعي عنه، ويقومونه بشكل متشدد، ويضغطون عليه لكي يكون كاملاً. (تامر شوقي، ٢٠١٤: ١٩٤-١٩٥)

**ويضع فروست (١٩٩٠، ٤٥٠) خصائص الفرد الكمال في الأبعاد الست التالية:** الاهتمام الزائد بالأخطاء، والمستويات العالية التي يضعها الفرد لنفسه، وإدراكه لتوقعات الآباء والأمهات، وإدراكه لنقد الآباء والأمهات القاسي، الشك في قدرته على الأداء لأمر مؤسسته أو جهة عمله، والشك في قدرته على الأداء والتصرف في بعض المشاكل.

وحتى يمكن اتخاذ الإجراءات اللازمة للحيلولة دون تطور صفة الكمالية عند الناشئة أو معالجتها في حالة وجودها، لابد من الوقوف على أهم الخصائص السلوكية المرافقة للكمالية وهي:

١- **القصور في إدارة الوقت:** يعاني الشخص الكمال غالباً من حالة الضعف وعدم الفاعلية في تنظيم الوقت واستثماره، فالطالب الكمال عادة ما يتأخر في إعداد واجباته المدرسية وتسليمها في الوقت المحدد، ولا يغادر قاعة الامتحان قبل انتهاء الوقت، ومع ذلك تجده يخرج غير راضٍ عما فعله. ويردد دائماً " لو كان لدى وقت لأجبت عن الأسئلة بشكل أفضل مما فعلت".

٢- **التفكير بصيغ ثنائية متطرفة:** يغلب على الشخص الكمال طابع التفكير بصيغة " كل شيء أو لا شيء " ومعنى ذلك أنه لا يوجد لديه بديل ثالث أو حل وسط، فإما النجاح وإما الإخفاق، وإما أن يكون الجواب خطأ أو

صواباً. إن حصول الطالب الكمال على علامة واحدة أقل من "أ" يعنى لديه فشلاً ذريعاً يترتب عليه معاناة نفسية يرافقها تذبذب حاد في الدافعية وعدم ثبات في الجهد.

٣- **الخوف المرضي من الإخفاق:** يتجنب الكماليون الخبرات الجديدة ولا سيما إذا ما كانوا سيعطون علامات عليها، لأنهم لا يحتملون الحصول على ما هو دون أعلى الدرجات.

٤- **القصور الذاتي والتقاعس:** هناك علاقة بين الخوف المبالغ فيه من الإخفاق وبين القصور الذاتي والتقاعس لدى الأشخاص الكمالين. ففي الوقت الذي يتجنبون فيه مواجهة خبرات جديدة، يميلون إلى خداع أنفسهم باختيار المهمات التي يستطيعون إنجازها بدرجة عالية من الكمال. كما أن الخوف الشديد من الإخفاق يؤدي حالة من القصور الذاتي التي تقود بدورها إلى عدم القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب، على أمل أن يكون الانتظار عاملاً في اتخاذ القرار الكامل، الذي لا يتحقق في واقع الأمر مهما طال الانتظار. (فتحي جروان، ٢٠٠٤، ١٢٤)

### ثانياً: الدعم النفسي الإيجابي:

يقول تعالى: "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ" (الرعد: ١١)، وانطلاقاً من هذه الآية الكريمة: فإن الدعم النفسي يعتمد على اعتبار الفرد ذاته هو الأداة الفعالة في سبيل تغيير أو تعديل سلوكه؛ فيبدأ المرشد بتقديم الدعم بشكل ينتقل معه الفرد من تلقي الدعم الخارجي إلى الدعم الذاتي لسلوكياته الصحيحة. (عادل عبدالله، ٢٠١١، ٣٣٧)، ويرى عبدالستار إبراهيم (٢٠١١، ٣٧٩-٣٨٠) أنه تفعيل لنواحي القوة ومكامن الفضائل الإنسانية وصولاً إلى التكيف الإيجابي، وصناعة التغيير، وتعديل السلوك وفق آلية تحسين نوعية وجودة الحياة الإنسانية.

**مستويات الدعم النفسي الإيجابي:** وتشمل: أولاً: **المستوى الذاتي Subjective:** يدل على الخبرات الذاتية الإيجابية .. ويرتبط بتاريخ الإنسان ومسيرته في الماضي والحاضر والمستقبل ومحكه الخبرة الذاتية

تتزايد المشاعر الإيجابية تتزايد معها مستويات الإبداع والمرونة النفسية العامة ، والمعالجة الإيجابية الفعالة لضغوط الحياة أو المنغصات اليومية كبديل لمشاعر اليأس والقنوط والتشاؤم وغيرها من تلك المشاعر التي ترتبط عادة بالمرض النفسي والبدني. والمكون السلوكي (السلوك الإيجابي): أي ذلك الذي يتعلق بترجمة المشاعر والأفكار إلى سلوك إيجابي نحو الذات والآخرين ، وأن ٤٠% من السعادة تقع تحت تحكم الفرد. (عبدالستار ابراهيم، ٢٠١١، ٣٨٠)

من خلال العرض السابق نجد أن مفهوم الكمالية هو مفهوم معقد، ليس فقط بسبب تعدد الأبعاد ولكن أيضا بسبب الآثار الوظيفية المترتبة عليها، حيث ترتبط بعض جوانبها بنتائج إيجابية، في حين أن البعض الآخر يرتبط بعواقب سلبية، وهكذا، فإن البحث في هذه السمة قد ينير لنا الطريق فيما يتعلق بالجوانب المحددة للكمالية التي ينبغي أن نقبلها أو حتى نشجعها، في المسار الصحيح، وتلك التي يجب أن نزيلها أو نخفضها مع وضع استراتيجيات وبرامج إرشادية ووقائية ملائمة. (Macedo et all, 2014, p2)

#### الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تتناول الكمالية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية: حيث أظهرت نتائج دراسة وانج وآخرون (Wang et al, 2009) التي أجراها على عينة مكونة من (٥٠٩) من طلاب المرحلة الثانوية في هونج كونج، أن أصحاب الكمالية السوية (التكيفية) حصلوا على درجات على مقياس الرضا عن الحياة أعلى من أصحاب الكمالية العصابية (اللاتكيفية)، واللاكماليين. بينما أشارت نتائج دراسة رومانو (Romano, 2009) التي أجريت على عينة مكونة من (١٨٧) فرداً، إلى تفوق الكماليين التكيفيين في الرضا عن الحياة مقارنة بأقرانهم الكماليين اللاتكيفيين واللاكماليين. ودراسة بيرجمان وآخرون Bergman (et al, 2007) ارتبطت الكمالية الإيجابية بالرضا عن الحياة، والتحويل ولم ترتبط بالاضطراب المعرفي، الاكتئاب، الشعور بالندم، وغيرها من الخصائص اللاتكيفية. واختبر ستوبر ورامبو (Stoerber & Rambow, 2007) علاقة الكمالية بكل من الدافعية والتحصيل الدراسي وجودة الحياة، وأظهرت النتائج أن

المدركة. ثانياً: المستوى الشخصي Personal: يدل على السمات الشخصية الإيجابية مثل: القدرة على الحب والعمل وهما مؤشرا الصحة النفسية، وهذا المستوى يتضح من التعامل مع الآخر، إنساناً أو حيواناً أو جماداً، فالمحك هنا مدى تفاعل المرء مع البيئتين الاجتماعية والمادية المحيطة به. ثالثاً: المستوى الاجتماعي Social: يدل على الفضائل Virtues والقيم Values والأعراف Norms التي تحرك الفرد نحو مواطنة أفضل، فالقيم هي المحك لهذا المستوى. (جبر محمد، ٢٠١٣، ٤٣-٤٧) (على احمد، محمد محمود ، ٢٠١٣، ١٢-١٣)

والمستويات الثلاثة للدعم النفس الإيجابي تناولت مكونات الشخصية الأربع: الانفعالي، العقلي، السلوكي (النزوعي)، والاجتماعي، وتدرجت من الأدنى للأعلى، فبدأت بالذاتية التي يغلب عليها مبدأ اللذة والإشباع والرضا، ثم انتقلت من الداخل الذاتي إلى المحيط الإنساني الخارجي الذي يتطلب قدراً كبيراً من الموضوعية عند التفاعل مع الآخر، وانتهت بالمستوى القيمي العقلاني الذي يحدد سلوك الفرد واتجاهاته ودوافعه فأصبح المجتمع محكاً لتحقيق هذا المستوى. لذلك انتقل علم النفس من دراسة جوانب العجز والضعف الإنساني إلى جوانب القوة وتفعيلها حتى يرقى الفرد بنفسه ويسهم في تقدم مجتمعه. مما سبق يمكننا أن نحدد أربعة مستويات للسلوك الإنساني: مبادر Proactive ، إيجابي جداً، و٢. فعال Active إيجابي فقط، و٣. خامل لا يضر ولا ينفع سلبي، و٤. عدواني، يضر الآخرين ، مضاد للمجتمع.

مكونات الدعم النفسي الإيجابي: يهدف الدعم النفسي الإيجابي إلى التركيز على ما هو إيجابي وصحي في الحياة الشخصية والاجتماعية أكثر من التركيز على ما هو سلبي أو مرضي، ويمكن تحديد ثلاث مكونات للدعم النفسي الإيجابي هي: المكون المعرفي - التفكير الإيجابي: إنه نواة الاقتدار المعرفي، وفعالية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، والتغلب على منها وشداؤها. محمد أحمد دياب، ٢٠١٣: ١٦، ١٨) والمكون الوجداني ( الانفعالات والمشاعر الإيجابية ): إن الانفعالات الإيجابية تمكن الإنسان من استعادة عافية الفرد النفسية وتجدد طاقة إقباله على الحياة ، فعندما

للاستجابات السلبية للكمالية قد ارتبطت بالخوف من الفشل والشكوى من الأعراض الجسمية والأعراض الاكتئابية ، بينما ارتبط السعي نحو الكمال بالأمل في النجاح والدافع نحو المدرسة والتحصيل الدراسي. كما أظهرت نتائج الدراسة أن السعي نحو الكمال لدى طلاب في مرحلة المراهقة، بالخصائص الإيجابية والنواتج التكيفية وبالتالي تشكل جزء من السعي الإيجابي. كما وجد ستوبر وأوتو (Stoeber & Otto, 2006) أن السعي إلى الكمال يرتبط بالتحصيل الأكاديمي سواء في اختبارات معينة أو في الأداء الأكاديمي ككل، حيث حصل الطلاب مرافعي السعي للكمال على درجات أعلى من أقرانهم منخفضي السعي للكمال.

### ثانياً دراسات تتناول البرامج الإرشادية التي استخدمت لخفض الكمالية العصابية :

دراسة بديعة حبيب نبهان (٢٠١٣) بعنوان: الإرشاد بالمعنى في خفض الكمالية العصابية وأثره في رفع تقدير الذات وخفض حدة الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، حيث أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج في خفض الكمالية العصابية. ودراسة داليا يسري (٢٠١٥) هدفت إلي التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض حدة الكمالية العصابية للمراهقين المتفوقين، وقد اشتملت عينة الدراسة على (١٨) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي بفصول المتفوقات وقد أسفرت النتائج فعالية البرنامج في الحد من الكمالية العصابية.

وأكدت نتائج دراسة هند يحيى (٢٠١٢) على فعالية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في تحسين النزعة إلى الكمالية اللاسوية لدى مضطربي الشخصية النرجسية من المتفوقين عقلياً. وقد اشتملت عينة الدراسة على (٨) من الطالبات المتفوقات عقلياً، يشير إلى فعالية البرنامج في الحد من الكمالية العصابية. وتوصلت دراسة سيف النصر عبدالحى (٢٠١٣) إلى خفض مستوى

الكمالية لدى عينة من الطلاب الجامعة الفائزين أكاديمياً من خلال اختبار فعالية برنامج قائم على فنيات العلاج بالإرشاد النفسي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية برنامج الدراسة. ودراسة شادية عبدخالق (٢٠٠٨) بعنوان استخدام نظرية الاختيار وفنيات العلاج الواقعي في خفض اضطرابات الكمالية العصابية، والتي أجريت على عينة من ٢٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وتم استخدام معطيات نظرية الاختيار وفنيات العلاج الواقعي لخفض الاضطرابات العصابية المرتبطة بالخصائص الكمالية في الشخصية والتي يعانون فيها بشدة وأثبتت النتائج فعالية البرنامج.

وتوصلت نتائج دراسة فاطمة عمران (٢٠١١): إلى فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف الكمالية اللاتكيفية لدى بعض الطلاب المتفوقين دراسياً في جامعة أسيوط، ودراسة سعاد محمد (٢٠١٤) التي توصلت إلى فعالية السيكدراما في خفض بعض مظاهر الكمالية العصابية والتي تتمثل في (الحساسية الزائدة للأخطاء، النقد الوالدي، النقد الذاتي، التوقعات الوالدية، الشك في الأداء، التنظيم) لدى الأطفال الفائزين عقلياً ضعاف السمع.

في ضوء ما سبق فإن الدراسة الحالية تسعى إلى التحقق من الفروض التالية:

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الكمالية العصابية لصالح المجموعة التجريبيية.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسات الثلاثة (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبيية على مقياس الكمالية العصابية.

٦- يوجد تأثير دال لبرنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض الكمالية العصابية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية.

العصابية (إعداد الباحثة)، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة، وقوام كل منهما (١٥) خمس عشرة طالبة. وللتأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الكمالية العصابية، تم استخدام اختبار "مان ويتني Mann-Whitney- U Test"، لقياس الفروق بين المجموعتين على تلك الأداة، ويوضح الجدول التالي الفروق بين متوسطات الرتب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ومستوى الدلالة الإحصائية، وذلك لمقياس الكمالية (التطبيق القبلي).

جدول (١) قيمة "U" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد مقياس الكمالية العصابية والدرجة الكلية (التطبيق القبلي)

أبعاد الكمالية العصابية	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
المستويات الشخصية	التجريبية	١٥	١٥,٤	٢٣١	١١١	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٥,٦	٢٣٤		
الحرص على التميز والاستحسان	التجريبية	١٥	١٧,٤٣	٢٦١,٥	٨٣,٥	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٣,٥٧	٢٠٣,٥		
النقد الوالدي المدرك	التجريبية	١٥	١٧,٥٧	٢٦٣,٥	٨١,٥	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٣,٤٣	٢٠١,٥		
الأفكار اللاعقلانية	التجريبية	١٥	١٦,٨٧	٢٥٣	٩٢	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٤,١٣	٢١٢		
قلق الأخطاء	التجريبية	١٥	١٥,١	٢٢٦,٥	١٠٦,٥	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٥,٩	٢٣٨,٥		
عدم الرضا عن الأداء	التجريبية	١٥	١٥,٣٤	٢٣١,٥	١١١,٥	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٥,٥٧	٢٣٣,٥		
الدرجة الكلية	التجريبية	١٥	١٨,٢٧	٢٧٤	٧١	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٢,٧٣	١٩١		

أولاً: مقياس الكمالية العصابية (إعداد الباحثة).  
ثانياً: برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي (إعداد الباحثة).

وفيما يلي وصف للأدوات المستخدمة في البحث الحالي:

أولاً: مقياس الكمالية العصابية للطالبات الفئات (إعداد الباحثة):

وصف المقياس: يتكون مقياس الكمالية العصابية للطالبات الفئات من (٨٣) مفردة موزعة على (٦)

### أدوات وإجراءات الدراسة:

١. منهج البحث: اعتمدت الباحثة في إجراء الدراسة على المنهج شبه التجريبي.

٢. مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة من الطالبات الفئات بالصفين الأول والثاني بالمرحلة الثانوية، بمدرسة الثانوية الجديدة بنات التابعة لإدارة (غرب المنصورة التعليمية) بمحافظة الدقهلية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٠) ثلاثين طالبة واللاتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الكمالية

من الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الكمالية العصابية للطالبات الفئات، وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الكمالية العصابية للطالبات الفئات (التطبيق القبلي).

٣. أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة في البحث الحالي الأدوات التالية:

ب. **صدق المحك:** قامت الباحثة بالتأكد من صدق المقياس باستخدام صدق المحك؛ حيث طبقت الباحثة استبيان الميول الكمالية العصابية<sup>1</sup> (إعداد: أمال باظة، ٢٠٠٢). ويتمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات- ومقياس الكمالية العصابية للطالبات الفئات، (إعداد الباحثة)، على عينة التقنين، وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للطالبات على المقياسين، وكان معامل الارتباط (٠,٨١٥) عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس.

٢. **الاتساق الداخلي لمفردات المقياس:** تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الكمالية العصابية بعد تطبيقه على عينة عشوائية (ن=٧٨) غير عينة البحث، وذلك من خلال:

• **ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد المنتميه إليه:** تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

سنة أبعاد، وأمام كل مفردة ثلاثة بدائل هي: غالباً - أحياناً - نادراً؛ تختار الطالبة المفحوصة بديل واحد فقط من بينهم.

### الإجراءات السيكمترية للمقياس:

١. **صدق المقياس:** تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين على النحو التالي:

أ. **الصدق الظاهري:** اعتمدت الباحثة على رأي عدد (١٥) من السادة أعضاء هيئة التدريس المحكمين المتخصصين في التربية الخاصة، والصحة النفسية، وعلم النفس التربوي، والذين اتفقوا على أن مفردات المقياس تنتمي لكل بعد من أبعاده، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على مفردات المقياس من (٨٠%) إلى (١٠٠%) وهذا يدل على ملائمة مفردات المقياس لكل بعد من أبعاده، ومناسبتها لعينة البحث.

<sup>1</sup> استبيان الميول الكمالية العصابية (إعداد: أمال باظة، ٢٠٠٢)، ترجمة لمقياس سلاذ: ويتكون من (٤٠) مفردة مقسمة على (٤) أربعة أبعاد؛ بواقع (١٠) عشر مفردات لكل بعد.

جدول (١) قيم معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه

معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد	معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد	معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد
**٠,٣٤٥	١	البعد الخامس: قلق الأخطاء	**٠,٤٥٢	١	البعد الثالث: النقد الوالدي المدرک	**٠,٥٨	١	البعد الأول: المستويات الشخصية
**٠,٥٤٧	٢		**٠,٣٩١	٢		٠,١٥٤	٢	
**٠,٣٦٧	٣		**٠,٤٦٥	٣		**٠,٥٠١	٣	
٠,٠٠٩	٤		**٠,٣١٢	٤		**٠,٤٤٢	٤	
**٠,٥٤٣	٥		**٠,٤٢	٥		**٠,٥٣	٥	
**٠,٣٥٨	٦		**٠,٦٤٣	٦		**٠,٥٤١	٦	
**٠,٥٤٨	٧		**٠,٤٥	٧		**٠,٥٣٤	٧	
**٠,٢٩	٨		**٠,٤١	٨		**٠,٥٣٧	٨	
**٠,٤٤٣	٩		**٠,٥٣	٩		**٠,٤٧٣	٩	
**٠,٤٨٥	١٠		**٠,٤٦	١٠		**٠,٤٣٢	١٠	
**٠,٤٧٣	١١		**٠,٦١٥	١١		**٠,٣٨٩	١١	
**٠,٧٠٤	١٢		**٠,٣٥٣	١٢		**٠,٣٦	١٢	
**٠,٧١٥	١٣		**٠,٣٧٦	١٣		**٠,٤٤	١٣	
**٠,٧١٥	١٤		٠,٠٥١	١٤		**٠,٦	١٤	
**٠,٤٩	١	البعد السادس: عدم الرضا عن الأداء	**٠,٤٨٥	١٥	البعد الرابع: الأفكار اللاعقلانية	**٠,٤	١٥	البعد الثاني: الحرص على التميز والاستحسان
**٠,٤٤٥	٢		**٠,٤٤٤	١		**٠,٥٤٢	١	
**٠,٤٠	٣		٠,٢٧	٢		**٠,٦٧٣	٢	
٠,٢٥	٤		**٠,٣٥٤	٣		**٠,٥١	٣	
**٠,٥٠١	٥		**٠,٤٠٤	٤		**٠,٧٢٦	٤	
**٠,٣٥٢	٦		**٠,٣٣٨	٥		**٠,٤٢٩	٥	
**٠,٦٧	٧		**٠,٦١	٦		**٠,٦٩١	٦	
**٠,٣٨	٨		**٠,٣	٧		**٠,٦٩٨	٧	
٠,٢٥١	٩		**٠,٦٢	٨		**٠,٤٥٣	٨	
**٠,٤٨٦	١٠		٠,٢٤٣	٩		٠,١٢٣	٩	
**٠,٥٢١	١١		**٠,٥٣	١٠		**٠,٣٦	١٠	
**٠,٤٦١	١٢		**٠,٤٠٣	١١		**٠,٥١١	١١	
**٠,٤٣٥	١٣		**٠,٥٨	١٢		**٠,٥٣٣	١٢	
**٠,٦٥	١٤		٠,٢٨٢	١٣		**٠,٥	١٣	
**٠,٤٢٥	١٥		**٠,٤٤	١٤		٠,١٩٣	١٤	
		**٠,٤٤٤	١٥					

عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، (٠,٠١)، مما يدل علي قوة العلاقة بين درجة مفردات المقياس والأبعاد التي تنتمي إليها، بينما جاءت معاملات الارتباط بالنسبة لبعض المفردات غير دالة إحصائياً، ومن ثم سيتم

(\*\*) تعنى الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)،  
(\*) تعنى الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥).  
من الجدول السابق: يتضح دلالة معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه

(ن=٧٨) طالبة فائقة، وتم حساب ثبات المقياس باستخدام (ألفا كرونباخ)،

**جدول (٣) معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الكمالية العصابية والمقياس ككل**

الأبعاد	معامل ثبات ألفا
البعد الأول: المستويات الشخصية	٠,٧٤٢
البعد الثاني: الحرص على التميز والاستحسان	٠,٨٠٠
البعد الثالث: النقد الوالدي المدرك	٠,٧٠٠
البعد الرابع: الأفكار اللاعقلانية	٠,٦٦٣
البعد الخامس: قلق الأخطاء	٠,٧٣٤
البعد السادس: عدم الرضا عن الأداء	٠,٧٢١
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٩١٠

من الجدول السابق: يتضح أن المقياس علي درجة عالية من الثبات حيث جاءت قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس ككل (معامل الثبات الكلي) = ٠,٩١، كما جاءت معاملات الثبات للأبعاد في المدى من (٠,٦٦٣ - ٠,٨)، مما يدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب. طريقة إعادة التطبيق: قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين (ن=٧٨) مفردة، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفارق زمني (١٥) خمسة عشر يوماً بين التطبيقين الأول والثاني، وقامت بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباط لأبعاد المقياس ودرجته الكلية:

حذفهن، وهن: المفردة (٢) في البعد الأول، والمفردتين (٩، ١٤) في البعد الثاني، والمفردة (١٤) في البعد الثالث، والمفردة (٤) في البعد الخامس.

• ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس: تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

**جدول (٢) معامل ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس**

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول: المستويات الشخصية	٠,٧٦٢	٠,٠١
البعد الثاني: الحرص على التميز والاستحسان	٠,٧٦٨	٠,٠١
البعد الثالث: النقد الوالدي المدرك	٠,٦٤٧	٠,٠١
البعد الرابع: الأفكار اللاعقلانية	٠,٧٥	٠,٠١
البعد الخامس: قلق الأخطاء	٠,٧٣	٠,٠١
البعد السادس: عدم الرضا عن الأداء	٠,٧٦١	٠,٠١

من الجدول السابق: يتضح تراوح قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس بين (٠,٦٤٧)، (٠,٧٦٨)، وجميعها دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١)، مما يدل على تمتع مقياس الكمالية العصابية للطلبات الفئات بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٢- ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ. طريقة ألفا كرونباخ: قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات مقياس الكمالية العصابية، حيث تم تطبيق المقياس على عينة

**جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لمقياس الكمالية العصابية**

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول: المستويات الشخصية	٠,٧٣٥	٠,٠١
البعد الثاني: الحرص على التميز والاستحسان	٠,٧٠٨	٠,٠١
البعد الثالث: النقد الوالدي المدرك	٠,٥٥٣	٠,٠١
البعد الرابع: الأفكار اللاعقلانية	٠,٦٦٢	٠,٠١
البعد الخامس: قلق الأخطاء	٠,٧٢٨	٠,٠١
البعد السادس: عدم الرضا عن الأداء	٠,٧١	٠,٠١
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٥٦	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند (٠,٠١)، بين التطبيقين (الأول، والثاني)، لدرجات مقياس الكمالية العصابية للطالبات الفئات (أبعاد ودرجة كلية)؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٧٣) و (٠,٨٥٦)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

#### ثانياً: وصف مختصر لبرنامج الدراسة:

يستند برنامج الدعم النفسي الإيجابي على أسس وفنيات علم النفس الإيجابي، والنظريات التي تدعم هذا المدخل في الإرشاد النفسي، ويهدف البرنامج إلى: اختبار فعالية برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض الكمالية العصابية لدى عينة من الطالبات الفئات بالمرحلة الثانوية، ومن ثم مساعدة الطالبات الفئات مرتفعي الكمالية العصابية،

على تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي، ومع التحقق من فعالية البرنامج مع عينة الدراسة يمكن تعميم البرنامج وإمكانية تطبيقه على الطالبات الفئات الذين يعانون من الكمالية العصابية. والمدى الزمني المقرر للبرنامج: ثلاث شهور، بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع، ويحتوي البرنامج الإرشادي على (٣٥) جلسة إرشادية مقسمة في ثلاثة محاور رئيسة بالإضافة إلى جلستي التمهيد والختام: المحور الأول: دعم التفكير الإيجابي، والمحور الثاني: جلسات دعم المشاعر الإيجابية، والمحور الثالث: جلسات دعم السلوك الإيجابي واستخدمت الباحثة عدداً من الفنيات والأساليب الإرشادية.

#### نتائج البحث:

(١) اختبار الفرض الأول الذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المقياس البعدي لمقياس الكمالية العصابية لصالح المجموعة التجريبية.

لتوضيح الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الكمالية العصابية، استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني "Mann - Whitney" للمجموعات المستقلة في حالة الإحصاء اللابارامتري (نظراً لأن حجم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أقل من ٣٠)، ويوضح الجدول التالي قيمة (U) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الكمالية العصابية والدرجة الكلية له.

جدول (٥) قيمة "U" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الكمالية العصابية والدرجة الكلية له بعدياً

أبعاد الكمالية العصابية	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
البعد الأول: المستويات الشخصية	التجريبية	١٥	٩,١	١٣٦,٥	١٦,٥	دالة عند ٠,٠١
	الضابطة	١٥	٢١,٩	٣٢٨,٥		
البعد الثاني: الحرص على التميز والاستحسان	التجريبية	١٥	١٠,٠٣	١٥٠,٥	٣٠,٥	دالة عند ٠,٠١
	الضابطة	١٥	٢٠,٩٧	٣١٤,٥		
البعد الثالث: النقد الوالدي المدرك	التجريبية	١٥	١٠,٤٧	١٥٧	٣٧	دالة عند ٠,٠١
	الضابطة	١٥	٢٠,٥٣	٣٠٨		
البعد الرابع: الأفكار اللاعقلانية	التجريبية	١٥	٩,١٧	١٣٧,٥	١٧,٥	دالة عند ٠,٠١
	الضابطة	١٥	٢١,٨٣	٣٢٧,٥		
البعد الخامس: قلق الأخطاء	التجريبية	١٥	٨,٣٧	١٢٥,٥	٥,٥	دالة عند ٠,٠١
	الضابطة	١٥	٢٢,٦٣	٣٢٧,٥		
البعد السادس: عدم الرضا عن الأداء	التجريبية	١٥	٨,٩٧	١٣٤,٥	١٤,٥	دالة عند ٠,٠١
	الضابطة	١٥	٢٢,٠٣	٣٣٠,٥		
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٥	٨,٠٣	١٢٠,٥	٠,٥	دالة عند ٠,٠١
	الضابطة	١٥	٢٢,٩٧	٣٤٤,٥		

التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الكمالية العصابية لصالح المجموعة التجريبية".  
 (٢) اختبار الفرض الثاني الذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصابية لصالح التطبيق البعدي".

لتوضيح الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الكمالية العصابية والدرجة الكلية له، استخدمت الباحثة اختبار ولوكسون "Wilcoxon Test" للمجموعات المرتبطة في حالة الإحصاء اللابارامتري (نظراً لأن حجم المجموعة التجريبية = ١٥ أي أقل من ٣٠)،

يتضح من الجدول السابق أنه: جاءت قيم "U" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح المجموعة التجريبية (متوسط الرتب الأقل = ٩,١، ١٠,٠٣، ٨,٣٧، ٩,١٧، ٨,٣٧، ٨,٩٧، ٨,٠٣) بالنسبة لأبعاد مقياس الكمالية العصابية والدرجة الكلية له على الترتيب، مما يشير لوجود فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الكمالية العصابية والدرجة الكلية بعدياً لصالح المجموعة التجريبية.

ومن ثم نقبل الفرض الأول الذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين

ويوضح الجدول التالي قيمة (Z) ودالاتها الإحصائية وفي أبعاد مقياس الكمالية العصابية والدرجة الكلية له. للفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

جدول (٦) قيمة (Z) ودالاتها الإحصائية للفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الكمالية العصابية والدرجة الكلية له

أبعاد الكمالية العصابية	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
البعد الأول: المستويات الشخصية	السالبة	١٢	٩,١٧	١١٠	٢,٨٤٧-	دالة عند ٠,٠١
	الموجبة	٣	٣,٣٣	١٠		
	المتعادلة	صفر				
البعد الثاني: الحرص على التميز والاستحسان	السالبة	١٢	٨,٢٩	٩٩,٥	٢,٩٥٢-	دالة عند ٠,٠١
	الموجبة	٢	٢,٧٥	٥,٥		
	المتعادلة	١				
البعد الثالث: النقد الوالدي المدرك	السالبة	١٤	٨,٤٣	١١٨	٣,٢٩٧-	دالة عند ٠,٠١
	الموجبة	١	٢	٢		
	المتعادلة	صفر				
البعد الرابع: الأفكار اللاعقلانية	السالبة	١٢	٨,٥	١٠٢	٣,١١٢-	دالة عند ٠,٠١
	الموجبة	٢	١,٥	٣		
	المتعادلة	١				
البعد الخامس: قلق الأخطاء	السالبة	١٣	٨,٧٧	١١٤	٣,٠٧-	دالة عند ٠,٠١
	الموجبة	٢	٣	٦		
	المتعادلة	صفر				
البعد السادس: عدم الرضا عن الأداء	السالبة	١٢	٨,٦٧	١٠٤	٢,٥-	دالة عند ٠,٠١
	الموجبة	٣	٥,٣٣	١٦		
	المتعادلة	صفر				
الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	١٤	٨,٤٣	١١٨	٣,٢٩٥-	دالة عند ٠,٠١
	الموجبة	١	٢	٢		
	المتعادلة	صفر				

درجات القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصابية لصالح القياس البعدى".

(٣) اختبار الفرض الثالث الذي ينص على: "يوجد تأثير دال للبرنامج الإرشادي القائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض الكمالية العصابية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية".

ليبان قوة تأثير المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي القائم على الدعم النفسي الإيجابي) في خفض الكمالية العصابية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية، تم

يتضح من الجدول السابق أنه: جاءت قيم "z" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح القياس القبلي للمجموعة التجريبية (متوسط الرتب السالبة الأعلى = ٩,١٧، ٨,٢٩، ٨,٤٣، ٨,٥، ٨,٧٧، ٨,٦٧، ٨,٤٣)، بالنسبة لأبعاد مقياس الكمالية العصابية والدرجة الكلية له على الترتيب، مما يشير لوجود فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى لأبعاد مقياس الكمالية العصابية والدرجة الكلية له لصالح القياس البعدى.

ومن ثم نقبل الفرض الثاني الذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب

حساب حجم التأثير (η<sup>2</sup>)، وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٧) حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض الكمالية العصابية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية

حجم التأثير	قيمة (η <sup>2</sup> )	أبعاد الكمالية العصابية
كبير	٠,٧٣٥	البعد الأول: المستويات الشخصية
كبير	٠,٧٦٣	البعد الثاني: الحرص على التميز والاستحسان
كبير	٠,٨٥٢	البعد الثالث: النقد الوالدي المدرك
كبير	٠,٨٠٤	البعد الرابع: الأفكار اللاعقلانية
كبير	٠,٧٩٣	البعد الخامس: قلق الأخطاء
كبير	٠,٦٤٦	البعد السادس: عدم الرضا عن الأداء
كبير	٠,٨٥١	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق: أن قيم (η<sup>2</sup>) تتراوح ما بين (٠,٦٤٦ - ٠,٨٥١) بالنسبة لأبعاد الكمالية العصابية والدرجة الكلية لها، مما يدل على أن حجم التأثير كبير للبرنامج الإرشادي القائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض الكمالية العصابية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية.

ومن ثم نقبل الفرض الثالث الذي ينص على: "يوجد تأثير دال للبرنامج الإرشادي القائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض الكمالية العصابية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية".

#### المراجع العربية والأجنبية

أشرف محمد عطيه (٢٠٠٩): دراسة العلاقة بين الكمالية والتأجيل لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد الثالث والعشرون، ٢٠٠٩.

أمال عبدالسميع باظة (٢٠٠٢): استبيان الميول الكمالية العصابية، كراسة التعليمات، القاهرة، الأنجلو المصرية.

أمال عبدالسميع باظة (٢٠١١): الكمالية السوية والعصابية، القاهرة، الأنجلو المصرية.

بديعة حبيب نبهان (٢٠١٣): الإسهام النسبي لكل من الكمالية السوية والذكاء الانفعالي في التنبؤ بجودة الحياة المدركة لدى طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً، المؤتمر العلمي لكلية التربية جامعة بنها بالتعاون مع مديرية التربية والتعليم بالقليوبية، "اكتشاف ورعاية الموهوبين بين الواقع والمأمول"، ١٤-١٥ يوليو ٢٠١٠.

تامر شوقي إبراهيم (٢٠١٤): الكمالية وفعالية الذات ودورها في التنبؤ بالإرجاء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ج (٢٤)، ع (٨٣)، أبريل ٢٠١٤.

جبر محمد جبر (٢٠١٣): علم النفس الإيجابي، (د. م)، (د. ن)، الطبعة الثانية.

داليا يسري يحي الصاوي (٢٠١٥): فاعلية برنامج إرشادي إنفعالي سلوكي لخفض حدة الكمالية العصابية لدى عينة من الطلاب المراهقين المتفوقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

سعاد محمد عبدالمنعم (٢٠١٤): فعالية السيودراما في خفض بعض مظاهر الكمالية العصابية لدى الأطفال الفائقين عقلياً ضعاف السمع، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

**فتحي عبدالرحمن جروان (٢٠٠٤):** الموهبة والتفوق والإبداع، الطبعة الثانية، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.

**ماهر صالح (٢٠٠٦):** مهارات الموهوبين ووسائل تنمية قدراتهم الإبداعية، الأردن، دار أسامة والمشرق الثقافي.

**محمد أحمد دياب (٢٠١٣):** علم النفس الإيجابي، الرياض، دار الزهراء.

**هند يحيى كامل (٢٠١٢):** فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين النزعة إلى الكمالية اللاسوية لدى مضطربي الشخصية النرجسية من المتفوقين عقلياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة بنها.

Bergman, J. A, Jennifer E. N, Lawrence R. B, (2007): Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model, *Personality and Individual Differences* 43 (2007) 389-399.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Hamachek, D. E. (1978): Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.

Laraba B Samuel (2014): Towards Understanding the Concept of Perfectionism and its Psychological Implications for National Development, *Discourse Journal of Educational Research*, ISSN: 2346-7045, Vol. 2(1): 6-10, June, 2014.

Lee, L, (2007): Dimensions of perfectionism and life stress: predicting symptoms of psychopathology, Doctoral dissertation, Queens University, Canada.

Macedo, A, Marques, M, & Pereira, T. A (2014): Perfectionism and psychological distress: a review of the cognitive factors, *International Journal of Clinical Neuro Sciences and Mental Health*, Published: 20 Feb 2014.

Romano, A. (2009). *An investigation of perfectionism and its relationship to perceived parenting variables and life satisfaction* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertation and Theses Database, 160. Retrieved from <http://ezproxy>.

Schuler, P. A. (1999). Voices of perfectionism: Perfectionistic gifted adolescents in a rural

**سهاد المللي (٢٠١٠):** الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين (دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين والعاديين في مدينة دمشق)، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦- العدد الثالث، ٢٠١٠.

**سيف النصر عبدالحى محمد (٢٠١٣):** فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة الفائقين أكاديمياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

**شادية أحمد عبد الخالق (٢٠٠٥):** استخدام نظرية الاختيار وفتيات العلاج الواقعي في خفض اضطرابات الكمالية العصابية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الخامس عشر، العدد (٤٦)، فبراير ٢٠٠٥.

**عادل عبدالله محمد (٢٠١١):** تعديل السلوك الإنساني، الرياض، دار الزهراء للنشر والتوزيع.

**عبدالرحمن سيد سليمان، وصفاء غازی احمد (٢٠٠١):** المتفوقون عقلياً "خصائصهم، اكتشافهم، تربيتهم، مشكلاتهم"، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

**عبدالستار ابراهيم (٢٠١١):** العلاج النفسي السلوكي أساليبه ومبادئ تطبيقه، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

**علي احمد سيد مصطفى، محمد محمود محمد على**

**(٢٠١٣):** علم النفس الإيجابي، الرياض، دار الزهراء للنشر والتوزيع.

**فاطمة محمد على عمران (٢٠١١):** فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف الكمالية اللاتكيفية لدى بعض الطلاب المتفوقين دراسياً في جامعة أسيوط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط.

- motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42, 1379-1389. doi:10.1016/j.paid.2006.10.015
- Wang. T. K, Yuen. M, Slaney. B. R, (2009): Perfectionism, Depression, Loneliness, and Life Satisfaction ,A Study of High School Students , Hong Kong.
- Zainon Basirion, Rosadah Abd Majid & Zalizan Mohd Jela (2014) : Big Five Personality Factors, Perceived Parenting Styles, and Perfectionism among Academically Gifted Students, *Asian Social Science*; Vol. 10, No. 4; 2014.
- middle school. Storrs, CT: National Research Center on the Gifted and Talented.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372–390.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with