



جامعة المنصورة
كلية التربية



**فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم
المعرفي الانفعالي في خفض الكمالية العصابية لدى طلاب
كلية التربية جامعة المنصورة**

إعداد

الباحثة / آية الله الأمير محمود خالد
مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية

إشراف

أ.د / دينا صلاح الدين معوض
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية-جامعة المنصورة

أ.د / محمود مندوه محمد سالم
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة
كلية التربية- جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٣٠ – إبريل ٢٠٢٥

فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنصورة

آية الله الأمير محمود خالد

مستخلص

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنصورة، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية منهم (٢٨) إناث و٢ ذكور، وقد تراوحت أعمارهم من (٢١-٢٢) عامًا، بمتوسط عمري (٢١,٠٧) وانحراف معياري (٠,٢٥٨). وتم تقسيمهم عشوائيًا إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة) وتشمل كل مجموعة (١٥) من الطلاب منهم (١٤) إناث و١ ذكر. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الكمالية العصابية (إعداد الباحثة)، وبرنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لخفض الكمالية العصابية (إعداد الباحثة). واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية: اختبار مان – ويتني، واختبار ويلكوسون لإشارة الرتب، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الكمالية العصابية لدى عينة الدراسة. **الكلمات المفتاحية:** استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي – الكمالية العصابية – طلاب كلية التربية جامعة المنصورة.

Abstract:

The current study aimed to reveal the effectiveness of a guidance program based on emotional cognitive regulation strategies in reducing neurotic perfectionism among students of the Faculty of Education, Mansoura University. The study sample consisted of 30 university students (28 females and 2 males), with ages ranging from 21 to 22 years old, with a mean age of 21.07 years and a standard deviation of 0.258. They were randomly divided into two equal groups (experimental and control), with each group including 15 students (14 females and 1 male). The study tools included a neurotic perfectionism scale (prepared by the researcher), and a guidance program based on emotional cognitive regulation strategies to reduce neurotic perfectionism (prepared by the researcher). In so doing, the researcher has utilized the Mann–Whitney U test, The Wilcoxon signed-rank test. Finally, The study results demonstrated the effectiveness of the guidance program based on emotional cognitive regulation strategies in reducing neurotic perfectionism among the study sample.

Keywords: Emotional cognitive regulation strategies - Neurotic perfectionism - students of the Faculty of Education, Mansoura University.

مقدمة:

طلاب الجامعة هم أمل المجتمع لتحقيق تقدمه وازدهاره، فقد يقع على عاتقهم مسئولية النهوض بالمجتمع والارتقاء به، ولكنهم يمرون ببعض المواقف والخبرات الانفعالية السلبية في حياتهم تلك التي تخلف وراءها العديد من الأفكار والمعتقدات الخاطئة، فأصبح من الضروري الاهتمام بهؤلاء الطلاب والسعي إلى إعدادهم نفسياً خاصة أن حياتهم لا تسير على نمط واحد انفعالياً فنجدهم يتقبلون ما بين السعادة والحزن والأمل والغضب والقلق والاكتئاب.

حيث يبدأ في هذه المرحلة استقرار الشخصية والوصول للرشد والتطلع للحياة فهم يحملون بمستقبل مزدهر مملوء بالسعادة، ومكانه اجتماعية مرموقة، وحالة اقتصادية جيدة، وقد يصل بهم التفكير والطموح إلى مرحلة قد تصل إلى الكمالية العصابية في شتى جوانب حياتهم نظراً لما تتسم به مرحلة الشباب من النشاط والحيوية في تحقيق الذات؛ إلا أن البعض منهم قد تفوق طموحاته قدراته فيتولد لديهم الشعور بالعجز واليأس، حيث تشير الكمالية العصابية إلى الرغبة في إحراز المستويات المرتفعة في الأداء، والاهتمام الزائد بالأخطاء والمغالاة في شدة تقييم الذات والتوجه الدائم لنقدها (سيف النصر عبد الحي الإمام، ٢٠١٣، ٢٢).

ويشير التنظيم المعرفي الانفعالي إلى العمليات الفسيولوجية والاجتماعية والسلوكية والمعرفية التي يمكن بواسطتها إدارة الانفعالات الناشئة عن الأحداث الضاغطة، حيث يتم تنظيم الانفعالات بواسطة عمليات معرفية لاشعورية كعمليات الانتباه الانتقائي وتشوهات الذاكرة والإنكار، أو من خلال عمليات معرفية شعورية مثل لوم الذات ولوم الآخرين والاجترار والتفكير الكارثي، ويتمثل مصطلح "التنظيم الانفعالي" في اتجاهين الأول تأثر الفرد بانفعالاته والآخر تأثر الفرد بانفعالات الآخرين وكيف يمكن للأفراد مواجهة تلك الانفعالات؛ فالتنظيم الانفعالي هو عملية يتم من خلالها ضبط انفعالات الفرد وتحديد متى يشعر بها؟ وكيف اكتسبها؟ وكيف يعبر عنها؟ ويتضمن مجموعة من الأساليب المعرفية لمواجهة تلك الضغوط والتي تركز على الانفعال كمحاولة لتخفيف حدة الانفعالات السالبة الناتجة عن هذه الضغوط (حيدر مزهر يعقوب، ٢٠١١، ٤٥٤).

وتعتبر استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي إحدى العلاجات الأكثر فعالية في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، حيث يهتم بالجانب الانفعالي للمريض وبالسياق الاجتماعي من خلال فنيات معرفية وانفعالية، فهو يهتم بتعديل وتغيير الأفكار والمعتقدات الخاطئة والمشوهة وتعديل أساليب التفكير والإدراك السلبي للمواقف ليستبدله بأساليب وطرق تفكير أخرى إيجابية وأكثر منطقية، ليصل بالفرد إلى حالة من التوازن والاستقرار النفسي (نادية بومجان، ٢٠١٦، ١٥٢).

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة انتشار النزعة للكمالية بشكل لافت للنظر وخاصة لدى طلبة الجامعة وقد بدا ذلك واضحاً من خلال عدة أمور مثل ارتفاع مستوى الطموح والحماس والرغبة في إثبات الذات والتميز في البيئة الجامعية، وأداء واجباتهم على أكمل وجه بغض النظر عن إمكانياتهم، مع الحرص على الظهور بمظهر مثالي وإيجابي أمام الآخرين، والتفكير في المستقبل بصورة غير واقعية وما ينتظرهم من وظائف ومكانة اجتماعية مرموقة سيحصلون عليها عقب تخرجهم واهتمام الكثير منهم بآراء الآخرين وتقييمهم لأدائهم مع السعي إلى نيل استحسانهم وكسب رضا وثقة من حولهم. بالإضافة إلى سعي الكثير من الطلبة إلى عقد مقارنات بينهم وبين زملائهم قد تتجاوز إمكانياتهم، وقد تكون هذه المقارنات في الأداء أو الدرجات، مع عدم الشعور بالرضا عن أدائهم أو ما يحققونه من إنجاز، بالإضافة إلى تعرضهم إلى العديد من التحديات والعقبات والضغوط بمختلف أنواعها والتي أثرت بصورة أو بأخرى على تكوين وبناء شخصياتهم واستجاباتهم المعرفية والوجدانية، وانعكست على تفكيرهم متمثلاً في إلزام الكثير منهم نفسه بمعايير وأهداف غير واقعية أو منطقية؛ لتحقيق طموحهم أو توقعات الآخرين منهم (الوالدين، الأصدقاء، الأساتذة) والتي تشكل

عبئاً زائداً عليهم؛ طمعاً في نيل استحسانهم ورضاهم، ولاعتقادهم أن ذلك سيجعلهم في المقدمة، وهو ما يدفعهم إلى بذل جهد كبير والذي كثيراً ما يكون غير واقعي، كما أن خوفهم من إخفاقهم في تحقيق أهدافهم أو توقعات الآخرين منهم بسبب الفجوة الكبيرة بينها وبين وقدراتهم وضعف المهارات والخبرات التي يتمتعون بها أو عدم رضاهم عن أدائهم؛ يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق والتوتر، والشك في قدراتهم وهو ما يزعزع من ثقتهم بأنفسهم مع الخوف من الفشل والنقد اللاذع، وفقدان صورتهم المثالية أمام الآخرين (منال عبدالخالق جاب الله، ٢٠١١، ٣٨٠).

ويتفق كل من (Ruiz-Esteban, Mendez, Fernandez-Sogorb & teruel (2021,1) و (Waleriańczyk, Stolarski, Matthews & Alvarez (2022,1) بأنها سمة شخصية تتضمن الميل إلى وضع معايير عالية جداً للأداء بشكل غير واقعي مع الإفراط في النقد وتصور بيئة المرء على أنها مطلوبة ومحفزة له لتحقيق الكمال، ويمكن أن تؤدي بالفرد إلى مزيج معقد من الرغبة في إثبات الذات مع الخوف من عدم الكفاءة؛ وبالتالي يعاني من التجربة المتكررة من القلق والشك؛ مما يؤثر على أدائه وتحصيله ورفاهيته.

وقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى أهمية التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة، حيث يمكنهم من مواجهة الخبرات الانفعالية المتدفقة، ويزودهم بالعديد من الأساليب والإستراتيجيات السلوكية المنظمة التي تساعدهم في تكوين استجابات سلوكية تتميز بالمرونة والقابلية للتغيير لتحقيق التكيف مع الظروف المحيطة، كما يزودهم أيضاً بإستراتيجيات معرفية تكيفية تمكنهم من التعامل مع الانفعالات السالبة واختيار أفضل الطرق للتعبير عنها بشكل مناسب والوصول إلى حالة من الاستقرار والهدوء النفسي (حيدر مزهر يعقوب، ٢٠١١، ٤٥٣).

وتتلخص مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية؟

ويتفرع من هذا السؤال مجموعة التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد فروق بين طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنصورة؟
- ٢- هل توجد فروق بين طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنصورة؟
- ٣- هل توجد فروق بين طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنصورة؟

أهداف البحث:

الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنصورة.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يأتي:

- أهمية المتغيرات موضوع البحث؛ حيث تُعد هذه الدراسة إضافة إلى التراث النظري إذ إنها تتناول متغيرين مهمين في مجال الصحة النفسية وهما: التنظيم المعرفي الانفعالي والكمالية العصابية ومالهما من أثار نفسية على الفرد.
- أهمية الفئة موضوع البحث؛ حيث اختارت الباحثة عينة الدراسة شريحة الشباب، ويُعد الشباب ثروة الأمة يجب رعايتها والتصدي لمشكلاتها وذلك نظراً لما تقدمه هذه الشريحة للمجتمع من إسهامات وإنجازات من شأنها تحقيق الرفاهية والتقدم، ومعرفة الطلبة الذين قد تظهر لديهم

مستويات مرتفعة من الكمالية العصابية وإرشادهم قبل أن تتفاقم لديهم وتصبح مشكلة يصعب حلها.

- مساعدة الشباب على إدراك مشكلاتهم الحالية وتوقعاتهم السلبية اتجاه مستقبلهم ومحاولة تبصيرهم بقدراتهم وإمكانياتهم ووضع خطط تساعد على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم وتنظيم أفكارهم وانفعالاتهم وذلك من خلال برنامج الدراسة القائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي.
- أهمية البحث تطبيقياً؛ حيث يقدم برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بهدف خفض الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة، وبذلك يقدم دليلاً ميدانياً على إمكانية خفض الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة، وإمكانية تعميم ذلك في المؤسسات التعليمية.
- التنمية البشرية المستدامة؛ فركز البرنامج على تنمية وتعديل الأفكار والانفعالات لدى طلاب الجامعة، مما يساهم في تعزيز توازنهم النفسي، وتحسين قدرتهم على التكيف مع الضغوط، ودعم نموهم الأكاديمي والاجتماعي بشكل إيجابي ومستدام.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

أولاً: البرنامج الإرشادي Counseling Program

تعرف الباحثة البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه: "برنامج يقوم على مبادئ وأسس علمية بهدف تنمية المسؤولية والوعي بحيث أن يكون الفرد واعياً بسلوكه وأفعاله وأفكاره، ومساعدة العينة على تحديد الاختيارات الإيجابية وتحقيق السواء النفسي والهوية الناجحة".

ثانياً: استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي Cognitive Emotional Regulation Strategies

تعرفها الباحثة إجرائياً: بأنها استجابة الطالب المعرفية والتي يصدرها للتحكم في انفعالاته خلال المواقف الانفعالية، وقدرة الطالب على التحكم في انفعالاته بشكل إيجابي خلال المواقف الضاغطة والأحداث السلبية، وتحديد ما يفكر فيه الطالب بعد مروره بخبرة أو حدث أو موقف ضاغط أثناء حياته واقتصر البحث الحالي على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية وهي (التقبل، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقييم الإيجابي، التخطيط، وضع الأمور في نصابها الصحيح).

ثالثاً: الكمالية العصابية Neurotic Perfectionism

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: "سمة شخصية تتمثل في سعي الطالب لتبني معايير عالية جداً لأدائه غير واقعية تفوق إمكانياته وقدراته ويناضل في تحقيقها؛ طمعاً في نيل استحسان ورضا وتقدير الآخرين له، ويصحبها تقييمات نقدية مبالغة للذات ومخاوف غير عقلانية، وزيادة التركيز على الأخطاء وعدم الرضا عن أي إنجاز يحققه، والخوف الدائم من التقييم والنقد السلبي له من الآخرين، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الكمالية العصابية وأبعاده (إعداد الباحثة).

إطار نظري ودراسات سابقة:

أولاً: استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي Cognitive Emotional Regulation

:Strategies

تلعب استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي دوراً مهماً لدى الفرد، حيث أن الفرد يتعرض خلال حياته اليومية لكثير من الأحداث الضاغطة والمشكلات التي تفرض عليه أسلوب معين في مواجهتها، فالتنظيم المعرفي الانفعالي الجيد يساعد الفرد في تحديد الاستجابات السلوكية

التكيفية، وتحسين القدرة على اتخاذ القرار الصائب، فكلما كان الفرد أكثر قدرة على التنظيم المعرفي الانفعالي كان أكثر اتزاناً وتحكم في انفعالاته المختلفة.

ويعرف عادل سمير حمدان (٢٠٢٤، ١٣٤) إستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بأنها مجموعة من الخطط المعرفية، التي تشير إلى ضبط الانفعالات وتنظيمها في المواقف المختلفة، وهي بمنزلة مجموعة من العمليات الداخلية والخارجية التي تتضمن آليات معرفية، وتقوم بمراقبة الانفعالات وتقييمها وتنظيمها عند ردود الأفعال للمواقف المختلفة وتتضمن تلك الإستراتيجيات ما يلي: (لوم الذات، القبول، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التركيز على التخطيط، إعادة التقييم الإيجابي، التقليل من الأحداث، التصور الكارثي، لوم الآخرين) وتنقسم الاستراتيجيات السابقة إلى تكيفية (القبول، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التركيز على التخطيط، إعادة التقييم الإيجابي، التقليل من الأحداث)، وغير تكيفية (لوم الذات، الاجترار، التصور الكارثي، الاجترار، لوم الآخرين).

ويعرف رمضان علي حسن (٢٠٢٠، ١٢٨) إستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بأنها "استجابة الطالب المعرفية والتي يصدرها للتحكم في انفعالاته خلال المواقف الانفعالية، وقدرة الطالب على التحكم في انفعالاته بشكل إيجابي خلال المواقف الضاغطة والأحداث السلبية، وتحديد ما يفكر فيه الطالب بعد مروره بخبرة أو حدث أو موقف ضاغط أثناء حياته الجامعية.

واتفق العديد من الباحثين والعلماء على وجود أساليب معرفية محددة يستخدمها الأفراد للتعامل مع المعلومات التي تثير الانفعالات والعواطف، هذه الأساليب تُعرف باسم إستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، وقد طور هؤلاء العلماء نموذجًا يشمل إستراتيجيات تكيفية أساسية يستخدمها الأفراد لتنظيم انفعالاتهم عند مواجهة الضغوط والأحداث السلبية، وتتمثل تلك الإستراتيجيات فيما يلي: (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001, 1314-1316; Garnefski & Kraaij, 2006, 1046; Garnefski & Kraaij, 2007, 141-142; Garnefski, Rieffe, Jellesma, Terwogt & Kraaij, 2007, 2) إستراتيجيات إيجابية تكيفية وتشمل:

- ١. **القبول/ التقبل Acceptance:** ويشير إلى الأفكار المتعلقة بقبول الفرد لما يمر به من مواقف، حيث يستسلم للأحداث السلبية ويتعايش معها، ويولد أفكار تدور حول قبول واقع الموقف الانفعالي الذي حدث، وأنه لا يمكن تغييره.
- ٢. **إعادة التركيز الإيجابي Refocusing Positive:** ويظهر في التفكير في الأمور المبهجة والمتعة والتجارب الإيجابية بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي، حيث يفكر الفرد في أشياء سارة بدلاً من التفكير في الحدث السلبي، وهنا يتجاهل الفرد المشاعر المؤلمة للموقف بالتفكير في أحداث أخرى سارة أو إيجابية.
- ٣. **التخطيط Planning:** ويتمثل في التفكير في الخطوات التي يجب اتخاذها للتعامل مع الحدث السلبي، حيث يركز الفرد على التفكير فيما ينبغي القيام به للتعامل مع الأحداث السلبية، واتخاذ خطوات عملية لمواجهتها، وتقديم حلول واتخاذ القرارات للتعامل معها، والتخفيف من أثارها السلبية.
- ٤. **إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal:** ويشير إلى التفكير في معنى إيجابي للحدث من حيث النمو الشخصي، حيث يركز الفرد على التفكير فيما يمكن تعلمه من الحدث السلبي، ويتم ذلك بإعادة تقييم الموقف الضاغط ومحاولة إيجاد معاني إيجابية فيه، ومحاولة التعلم والاستفادة منه في تحقيق التطور الشخصي.
- ٥. **وضع الأمور في نصابها الصحيح (رؤية الموقف من منظور آخر) Putting into Perspective:** ويشير إلى الأفكار المتعلقة بتجاهل خطورة الحدث، حيث يفكر الفرد في

التقليل من أهمية الأحداث السلبية، والاعتقاد في عدم خطورتها، ووضعها في حجمها الطبيعي، ومقارنتها بخبرات أخرى قد تكون أكثر خطورة مما تعرض لها الفرد، أو تعرض لها أفراد آخرون.

وفي هذا السياق أوضحت دراسة سهام علي عليوة (٢٠١٨) طبيعة العلاقة الارتباطية بين إستراتيجيات تنظيم الانفعال والاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية: القلق النفسي - الكمالية العصابية - الضغوط النفسية) وكل من إستراتيجيات تنظيم الانفعال: (كبت التعبير الانفعالي - اجترار الأفكار - لوم الذات - لوم الآخرين - التفكير الكارثي) كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية وكل من إستراتيجيات التنظيم الانفعالي وإعادة التقييم المعرفي، التقليل من أهمية الأشياء، الإلهاء، المشاركة الاجتماعية، إعادة التركيز الإيجابي، رؤية الموضوع من منظور (آخر)، كما أمكن التنبؤ بالكمالية العصابية من خلال إستراتيجيات التفكير الكارثي وكبت التعبير الانفعالي.

وهدف دراسة مهريّة الأسود (٢٠١٧) إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (١٧٢) طالب وطالبة من جامعة ورقلة، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الكمالية وتنظيم الانفعالات والقلق الاجتماعي، ووجدت قدرة تنبؤية لكل من الكمالية العصابية وتنظيم الانفعالات في ظهور القلق الاجتماعي.

ثانيًا: الكمالية العصابية Neurotic Perfectionism

تُعرف الكمالية العصابية في معجم علم النفس والطب النفسي بأنها "ميل قهري لمطالبة الآخرين ومطالبة الذات بأعلى مستوى من الأداء أو أعلى من المستوى الذي يتطلبه الموقف على الأقل" (جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاقي، ١٩٩٣، ٢٦٩٨).

ويعرفها فليت وهويت (2002,5) Flett & Hewitt بأنها ميل شخصي يتميز بالسعي إلى الخلو من العيوب ووضع معايير عالية للغاية للأداء مصحوبًا بميل إلى التقييمات النقدية المفرطة، وهذا الميل ينتشر في جميع مجالات الحياة، خاصة العمل والمدرسة، وقد يؤثر أيضًا على المظهر الشخصي والعلاقات الاجتماعية، ويؤيد ذلك التعريف فروست ومارتن Frost & Marten (1990) في تعريفهما للكمالية بأنها نزعة أو ميل لوضع الفرد لنفسه مستويات عليا يحاول تحقيقها ينتج عنها المزيد من النقد الذاتي.

وتعرفها مروة محمد أبو الفتوح (٢٠١٨، ٤٠٠) بأنها رغبة الفرد في الوصول إلى أعلى مستوى من الدقة في الأداء يصاحبه شعور مفرط بالخوف من عواقب الفشل، والحساسية المفرطة وعدم الرضا عن الأداء علي الرغم من جودته، وتتشأ الكمالية العصابية عندما يخشي الفرد من الفشل في تلبية توقعات وآمال الوالدين أو المعلمين وبالتالي فقد حبهم ودعمهم له، ومن ثم يصبح النقد الذاتي لهؤلاء قاسيًا وبطالون أنفسهم بالكمال بنفس طريقة مطالبة الآخرين لهم، وعندما لا يستطيعون تلبية تلك المعايير والتوقعات المبالغ فيها ينتابهم الشعور بالعجز.

وصنف (1978,29) Hamachek الكمالية إلى الكمالية السوية والكمالية العصابية إذ يرى أن الكمال السوي هو ذلك الفرد الذي يشق الإحساس بالسعادة عند أداء الأعمال الصعبة ويشعر بالرضا عن ذاته عن طريق تحقيق طموحات صعبة ويميل إلى تقدير الذات ويضع لنفسه مستويات تتناسب مع قدراته وإمكانياته، ولديهم الشعور بالرضا والسعادة، أما الكمال العصابي فهو ذلك الفرد الذي يعتقد أنه يجب أن يكون أفضل طوال الوقت وينظر دائمًا إلى أعماله ومجهوداته بأنها غير كاملة وغير مرضية وغير جدية، وأنه كان عليه أن يؤدي العمل بشكل أفضل مما قام به فلا

يشعر مطلقاً بالرضا على الرغم من جودتها، ويضعون لأنفسهم مستويات غير واقعية يجاهدون من أجل تحقيقها دائماً، وغير قادرين على الشعور بالرضا عن أدائهم.

وأشارت دراسة رودلف وفليت وهيويت (Rudolph, Flett, Hewitt, 2007) إلى العلاقة بين الكمالية العصابية واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، وتكونت العينة من (١٠٠) طالب جامعي طبق عليهم مقياس الكمالية متعددة الأبعاد واستبيان التنظيم المعرفي الانفعالي، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب بين الكمالية العصابية مع الاستراتيجيات التكيفية (التقليل، إعادة التقييم الإيجابي)، وأن الأشخاص ذوي الأفكار الكمالية يميلون إلى الاستراتيجيات غير التكيفية (التفكير الكارثي، لوم الذات، الاجترار) وتفيد هذه النتائج إلى تصميم برامج لتعزيز مهارات التأقلم المعرفي لدى الأشخاص الكماليين.

وتوضح دراسة السيد كامل الشربيني (٢٠١٢، ٥١) الفروق بين متوسطات درجات مجموعات طلاب التربية الخاصة في مقياس الكمالية التكيفية تبعاً لاختلاف المسار، وتحديد الفروق بين متوسطات درجات الطلاب منخفضي ومرتفعي الكمالية التكيفية في المساندة الاجتماعية وحل المشكلات وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي، وتحديد العلاقة الارتباطية بين الكمالية التكيفية وكل من المساندة الاجتماعية وحل المشكلات وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي، وتحديد مدى إسهام هذه المتغيرات في تفسير درجات طلاب التربية الخاصة في الكمالية التكيفية، وأجريت الدراسة على عينة من الطلاب الذكور بقسم التربية الخاصة بجامعة الطائف المملكة العربية السعودية بلغ قوامها ٢٦٩ طالب، وانتهت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الكمالية في كل من المساندة الاجتماعية، وحل المشكلات، وتقدير الذات، والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي، ووجود علاقات ارتباطية دالة بين الكمالية التكيفية وكل من المساندة الاجتماعية وحل المشكلات وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي.

كما أسفرت نتائج دراسة (Enns, Cox, Sareen, & Freeman, 2001; Cox, Enns, Clara, 2002; Hill, Huelsman, Furr, Kibler, Vicente, & Kennedy, 2004) عن أن الصور المختلفة من الكمالية اللاتكيفية تكون مرتبطة بالمتغيرات السلبية مثل الانفعال السلبي والاكتئاب والقلق والعصابية.

ثالثاً: الكمالية العصابية وطلاب المرحلة الجامعية

تمثل الفترة الجامعية مرحلة انتقالية حرجية في حياة الطلاب، حيث يواجه الطلاب تحديات جديدة أكاديمية واجتماعية وشخصية، هذه الفترة قد تكون خصبة لظهور أو تفاقم الكمالية العصابية، والتعرض للضغوط التي تتمثل في المنافسة الشديدة في البيئة الجامعية التي تزيد من الضغط على الطلاب، والتوقعات العالية للأداء الأكاديمي قد تدفع الطلاب نحو الكمالية، والخوف من الفشل الذي بدوره يمكن أن يعزز السلوكيات الكمالية.

ولذلك يحتاج الطالب في المرحلة الجامعية اهتماماً خاص نظراً لخطورة هذه المرحلة وطبيعتها الخاصة التي تتميز بالتغيرات العقلية والفكرية والاجتماعية، حيث تُعد تلك التغيرات مؤشراً لبناء جيل جديد يبدأ في الظهور بالإضافة إلى ذلك يمكن زيادة معاناة الطلاب الجامعيين في مواجهه مشكلاتهم وتحدياتهم المتعددة، فينبغي للطالب أن يواجه تلك المشكلات والتحديات بشكل سليم لتحقيق السلامة النفسية لديه خاصة بوجود العديد من المشكلات والتحديات التي تواجه هذه الفئة مثل القلق والاكتئاب والكمالية و الوسواس القهري و القابلية للاستهواء وغيرها (أسامة عنتر البهي، ٢٠١٦، ١٢٨).

فالحاجة إلى التكيف مع بيئة اجتماعية جديدة قد تزيد من الضغط، والمقارنة المستمرة مع الأقران قد تغذي الميول الكمالية، والرغبة في الانتماء والقبول قد تدفع نحو معايير غير واقعية،

كذلك التطلعات المستقبلية، والشعور بالقلق بشأن المستقبل المهني يمكن أن يعزز الكمالية، والاعتقاد بأن النجاح الأكاديمي المثالي ضروري للنجاح المهني. والكمالية قد تُنظر إليها كوسيلة لإثبات الذات وتحقيق القبول، حيث يكونوا الطلاب في مرحلة تكوين هويتهم الشخصية والمهنية، وقد يرتبط تقدير الذات بشكل وثيق بالإنجازات الأكاديمية، وزيادة الاستقلالية في الحياة الجامعية تأتي مع مسؤوليات جديدة، قد يشعر الطلاب بالحاجة إلى إظهار الكفاءة في جميع المجالات، الخوف من عدم تلبية التوقعات قد يؤدي إلى سلوكيات كمالية (عفراء إبراهيم العبيدي، ٢٠١٥، ١٦٣).

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية لصالح المجموعة الضابطة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية لصالح القياس القبلي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية.

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، القائم على التصميم التجريبي (قبلي/بعدي) لمجموعتين متكافئتين.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً منهم (٢ ذكور و٢٨ إناث) بمرحلة الجامعة، والذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الكمالية العصابية (إعداد الباحثة)، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية من (٢١: ٢٢) عاماً، وهؤلاء يمثلون مرحلة عمرية واحدة، وهي مرحلة الرشد، وقد قسمت العينة عشوائياً إلى مجموعتين كالتالي:

- المجموعة التجريبية: وتشمل (١٥) من طلاب الجامعة؛ منهم (١ ذكر و١٤ إناث)، وقد تراوحت أعمار عينة المجموعة التجريبية من ٢١ إلى ٢٢ عام بمتوسط عمري (٢١,٠٧) وانحراف معياري (٠,٢٥٨).
- المجموعة الضابطة: وتشمل (١٥) من طلاب الجامعة؛ منهم (١ ذكر و١٤ إناث)، وقد تراوحت أعمار عينة المجموعة الضابطة من ٢١ إلى ٢٢ عام بمتوسط عمري (٢١,١٣) وانحراف معياري (٠,٣٥٢).

ثالثاً: أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

أ. مقياس الكمالية العصابية (إعداد الباحثة):

يتكون مقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة في صورته الأولية من شقين^١؛ الشق الأول يتكون من (٥٤) مفردة، أما الشق الآخر يتكون من (٢٥) موقف، موزعين على (٥) أبعاد

^١ تصميم المقياس يتضمن شقين (شق مفردات وشق مواقف) للأغراض الأتية:
- يوفر تقييماً أكثر شمولية للسمة أو الاضطراب المقاس. - يغطي جوانب مختلفة من السلوك المستهدف.

هما: (المعايير الشخصية غير الواقعية، والمعتقدات اللاعقلانية، والنقد الوالدي، والخوف من التقييم السلبي، قلق الأخطاء)، وأمام كل مفردة (٣) بدائل؛ هي: (غالباً - أحياناً - نادراً)، يختار المفحوص بدلاً واحداً فقط من بينهما، والشق الثاني للمقياس مواقف ويتم الإجابة عليها من خلال اختيار بديل من ثلاث بدائل للموقف.

وتحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال **الصدق الظاهري** (آراء **المحكمين**)؛ حيث عرضت القائمة على (١٤) محكم بجامعة المنصورة والزقازيق وكفر الشيخ ودمياط، حيث تراوحت نسبة الاتفاق على صلاحية مفردات المقياس بين (٨٦-١٠٠%)؛ وأسفر التحقق من الصدق الظاهري عن الإبقاء على جميع المفردات دون حذف، مع إجراء بعض التعديلات على الصياغة لضمان وضوح العبارات ودقتها وملاءمتها للمحتوى المستهدف، وكذلك عن طريق **الاتساق الداخلي** من خلال ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد وجاءت النتائج أن جميع قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، باستثناء ٤ مفردات فجاءت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية لأبعادها (٠,٢٠٥ - ٠,١٩٤ - ٠,٠٨٠ - ٠,١٢٥)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، لذا تم حذفها من المقياس في التطبيق النهائي؛ وبناءً على ما سبق تكون مقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة في صورته النهائية من (٥٠) مفردة و(٢٥) موقف موزعين على أبعادها الخمسة، بدلاً من (٥٤) مفردة و(٢٥) موقف.

وتحققت الباحثة من **الثبات بطريقتي "ألفا كرونباخ"** حيث بلغت قيمة ثبات المقياس ككل (٠,٩١٣)، وبطريقة **إعادة التطبيق**، والذي أسفر أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للقائمة موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٧١٦) و (٠,٨٧٠) وهي قيم ثبات عالية ومقبولة إحصائياً، مما يدل على وجود علاقة قوية، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

وتحققت الباحثة من الصدق باستخدام **مقياس الكمالية العصابية** (إعداد: هدى الشربيني، ٢٠١٧)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٤١٩) و (٠,٦١٠) وبذل ذلك على وجود علاقة جيدة ومهمة بين درجة الأبعاد المتناظرة للمقياسين وكذلك الدرجة الكلية وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)، وباستخدام **صدق المقارنة الطرفية** حيث قامت الباحثة بالتحقق من قدرة مقياس الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة (عينة الشروط السيكومترية)^١ على التمييز من خلال حساب قيم مان ويتني (Mann-Whitney) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب أعلى (٢٧%) وأدنى (٢٧%) على مقياس الكمالية العصابية (إعداد: هدى الشربيني، ٢٠١٧) في مقياس الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة)، واتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

- يزيد من صدق المقياس من خلال قياس السمة بطرق متعددة. - يقلل من تأثير أخطاء القياس المرتبطة بطريقة واحدة.
 - يوفر فرصاً متساوية للمستجيبين ذوي الأساليب المعرفية المختلفة.
 - المفردات تقيس المعرفة الأساسية والفهم، أما المواقف تقيس القدرة على تطبيق المعرفة في سياقات واقعية.
 - يقلل من فرص التخمين العشوائي، خاصة في شق المواقف. - يشجع على التفكير العميق وتطبيق المعرفة في سياقات مختلفة.
 - يجعل المقياس أكثر تمثيلاً للمواقف الحياتية. - ينمي مهارات حل المشكلات والتفكير التحليلي.
- ^١ عينة الشروط السيكومترية تكونت من (١١٧) طالب وطالبة بالمستوى الأول في التخصصين (العلمي والأدبي) بكلية التربية جامعة المنصورة، وقد تم استبعاد (٢٧) طالب نظراً لعدم استكمالهم تطبيق كل أدوات الدراسة، وأصبحت العينة قوامها (٩٠=ن) طالب.

متوسطي رتب درجات أعلى (٢٧%) وأدنى (٢٧%) على مقياس الكمالية العصابية (إعداد: هدى الشربيني، ٢٠١٧) في مقياس الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة) لصالح أعلى ٢٧ % (متوسط الرتب الأعلى)؛ حيث جاءت جميع قيم (Z) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على تمتع مقياس الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة) بدرجة عالية من القدرة على التمييز بين المستويات المختلفة.

ب. برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة ببنائه بهدف خفض الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة.

مرحلة البرنامج: تضمن البرنامج الحالي أربع مراحل رئيسية:

أولاً: مرحلة الإعداد: وتشمل مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، والاطلاع على مجموعة من البرامج.

ثانياً: مرحلة التنفيذ: وتشمل:

أ. إجراءات البرنامج التنظيمية ومحتواه

❖ الحدود الزمنية:

١. المدى الزمني المقرر للبرنامج شهرين ونصف، والمدى الزمني للمتابعة شهر، عدد جلسات البرنامج: (٢٨) جلسة إرشادية، توزيع الجلسات ثلاث جلسات أسبوعياً، يطبق البرنامج بعد تحكيمه في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥، زمن الجلسة في المرحلة التمهيدية والختامية يتراوح من ٥٠ : ٦٠ دقيقة، وفي المرحلة الإجرائية يتراوح من ٦٠ : ١٢٠ دقيقة.

٢. تم تحديد عدد وزمن جلسات البرنامج في ضوء أهداف البرنامج، ومطالب وخصائص المرحلة النمائية لأفراد العينة، ومتوسط عدد وزمن جلسات البرامج المستخدمة في الدراسات السابقة.

❖ الحدود المكانية:

تم تنفيذ جلسات البرنامج بقاعات الدراسة بكلية التربية-جامعة المنصورة حيث أن تلك القاعات مزودة بجهاز الداتا شو ويتوفر فيها الإضاءة الجيدة والهدوء، وتم تصوير الجلسات فيديو.

❖ الحدود البشرية: (الفئة المستهدفة / المستفيدة من البرنامج):

تم تطبيق البرنامج الحالي على عينة من طلاب كلية التربية بالفرقة الرابعة، والحاصلين على درجات مرتفعة على مقياس الكمالية العصابية (إعداد الباحثة)، في القياس القبلي مع ملاحظة تجانس وتكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من حيث العمر الزمني والنوع ومستوى الكمالية العصابية.

ب. مراحل وخطوات إعداد البرنامج:

أولاً: مرحلة ما قبل التدخل الإرشادي: يتم خلالها إعداد مقياس الكمالية العصابية، والتأكد من صدقه وثباته، وإعداد البرنامج القائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لخفض الكمالية العصابية، وتحديد مجتمع الدراسة، وتحديد العينة الأساسية للدراسة، وتطبيق مقياس الكمالية العصابية على طلاب الجامعة.

- استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

- التطبيق القبلي لمقياس الكمالية العصابية، على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

ثانياً: مرحلة التدخل الإرشادي:

تم تنفيذ جلسات البرنامج على مرحلتين:

- **مرحلة التمهيد والتعارف:** تشمل جلستين التعارف والتمهيد وتهدف هذه المرحلة إلى بناء الثقة بين الباحثة والمسترشدين، وتعريف المسترشدين بأهداف البرنامج ومكوناته وفوائده وحدود البرنامج الزمانية والمكانية، والاستبصار بالمشكلة -الكالمية العصبية وعواقبها- وكذلك الاستراتيجيات المعرفية والانفعالية التي تساعد في خفض الكالمية العصبية والضغط النفسي لديهم.

- **المرحلة الإجرائية:** تهدف تلك المرحلة إلى تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب، وتنمية قدرتهم على التعامل مع الانفعالات ومواجهتها وتوظيف أفكارهم ومعارفهم ومعلوماتهم للسيطرة عليها والتحكم فيها، وتعديل وتغيير الأفكار والمعتقدات الخاطئة والمشوهة وتعديل أساليب التفكير والإدراك السلبي للمواقف ليستبدله بأساليب وطرق تفكير أخرى إيجابية وأكثر منطقية، ليصل بالفرد إلى حالة من التوازن والاستقرار النفسي، والتي تنعكس بدورها في خفض الكالمية العصبية لدى أفراد العينة التجريبية، وراعت الباحثة في إعداد الجلسات الإجرائية أن تكون كل جلسة مكمل للجلسة السابقة وممهدة للجلسة التالية.

❖ **فنيات وأساليب تطبيق البرنامج:**

تم اختيار الفنيات استناداً إلى احتياجات طلاب الجامعة من أفراد المجموعة التجريبية، ومنها: المحاضرات، المناقشات الجماعية، لعب الأدوار، التغذية الراجعة، التعزيز، التفكير الإيجابي، النمذجة، العصف الذهني، السرد القصصي، القراءة، التقييم الذاتي، المراقبة الذاتية، والاسترخاء، التمييز بين الأفكار والأحداث والمشاعر، التسجيل الذاتي، التنفيس الانفعالي.

ثالثاً: مرحلة إنهاء التدخل الإرشادي: يتم خلالها التمهيد لإنهاء البرنامج الإرشادي، وإنهاء التدخل الإرشادي مع أفراد المجموعة التجريبية، والتطبيق البعدي لمقياس الكالمية العصبية، على المجموعتين التجريبية والضابطة.

رابعاً: مرحلة ما بعد التدخل الإرشادي: يتم خلالها التطبيق التتبعي لمقياس الكالمية العصبية على أعضاء المجموعة التجريبية، وذلك بعد شهر من انتهاء البرنامج الإرشادي، واستخلاص نتائج تطبيق البرنامج.

❖ **إجراءات تقييم البرنامج:**

يعد تقييم البرنامج عملية شاملة ومستمرة، تهدف إلى تحديد ما تم تحقيقه من أهداف، وحرصت الباحثة على تقييم البرنامج الحالي بصورة موضوعية ودقيقة، من أجل الحكم على مدى كفاءة وفعالية البرنامج في تحقيق أهدافه، كذلك التعرف على ما وصل إليه أفراد المجموعة التجريبية من تحسن وتقدم، وتم اتباع الإجراءات التالية في تقييم البرنامج الحالي:

• **التقويم التكويني:**

- ويتم من خلال توزيع بطاقة التقييم الخاصة بكل جلسة في نهايتها أو في نهاية كل مجموعة جلسات مشتركة لتحقيق نفس الهدف أو الاستماع شفوياً لتقييم الطلاب، ومن ثم الاستفادة من التغذية الراجعة التي يقدموها.

• **التقويم الختامي / البعدي:**

- تطلب الباحثة من الأعضاء الإجابة على نموذج تقييم البرنامج وذلك في نهاية الجلسة الأخيرة.

- والتطبيق البعدي لمقياس الكالمية العصبية لأعضاء المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج.

• **التقويم التتبعي:**

- ويتم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بنحو شهر، وذلك بإعادة تطبيق مقياس الكالمية العصبية على أعضاء المجموعة التجريبية، بغرض التأكد من استمرار فعالية البرنامج وتحقيق أهدافه.

نتائج البحث:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة لصالح المجموعة الضابطة".

جدول (١): قيمة z ودالاتها لاختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الكمالية العصابية لطلاب كلية التربية

البعد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
المعايير الشخصية غير الواقعية	ضابطة	15	23.00	345.00	0.000	4.684	0.01
	تجريبية	15	8.00	120.00			
المعتقدات اللاعقلانية	ضابطة	15	22.90	343.50	1.500	4.617	0.01
	تجريبية	15	8.10	121.50			
النقد الوالدي	ضابطة	15	21.60	324.00	21	3.811	0.01
	تجريبية	15	9.40	141.00			
الخوف من التقييم السلبي	ضابطة	15	22.10	331.50	13.5	4.123	0.01
	تجريبية	15	8.90	133.50			
قلق الأخطاء	ضابطة	15	23.00	345.00	0.000	4.676	0.01
	تجريبية	15	8.00	120.00			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	15	23.00	345.00	0.000	4.670	0.01
	تجريبية	15	8.00	120.00			

يتضح من نتائج جدول (١) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس الكمالية العصابية لطلاب كلية التربية في القياس البعدي لصالح (في اتجاه) المجموعة الضابطة، حيث جاءت قيمة "Z=4.670" دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وهذه النتائج الإحصائية تشير إلى تحقق الفرض، حيث كان للبرنامج أثره الواضح في خفض الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية.

الفرض الثاني ينص على أنه " توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية العصابية لطلاب كلية التربية لصالح القياس القبلي".

جدول (٢): قيم (z) ودلالاتها الإحصائية لاختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon Signed Ranks Test) للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة ككل وأبعاده الفرعية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المعايير الشخصية غير الواقعية	السالبه	15	8.00	120.00	3.419	0.01
	الموجبه	0	0.00	0.00		
	المتعادله	0				
	الكلية	15				
المعتقدات اللاعقلانية	السالبه	15	8.00	120.00	3.419	0.01
	الموجبه	0	0.00	0.00		
	المتعادله	0				
	الكلية	15				
النقد الوالدي	السالبه	14	7.50	105.00	3.298	0.01
	الموجبه	0	0.00	0.00		
	المتعادله	1				
	الكلية	15				
الخوف من التقييم السلبي	السالبه	14	7.50	105.00	3.303	0.01
	الموجبه	0	0.00	0.00		
	المتعادله	1				
	الكلية	15				
قلق الأخطاء	السالبه	15	8.00	120.00	3.419	0.01
	الموجبه	0	0.00	0.00		
	المتعادله	0				
	الكلية	15				
الدرجة الكلية للمقياس	السالبه	15	8.00	120.00	3.409	0.01
	الموجبه	0	0.00	0.00		
	المتعادله	0				
	الكلية	15				

يتضح من نتائج جدول (٢) أنه لا توجد هناك أي حالات موجبة بعد الترتيب في مقابل ١٥ حالة سالبة في الدرجة الكلية لمقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة؛ وذلك لصالح (في اتجاه) القياس القبلي (حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = صفر ، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = ٨)؛ حيث جاءت قيمة "Z= 3.409" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الكمالية العصابية لدى المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة.

تفسير نتائج الفرض الأول والثاني:

تشير نتائج الفرض الأول إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكمالية العصابية في التطبيق البعدي لصالح طلاب المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء فعالية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المستخدم في خفض الكمالية العصابية لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي نوع من التدخل.

كما تشير نتائج الفرض الثاني إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية العصابية؛ وذلك لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء فعالية البرنامج الإرشادي القائم على إستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المستخدم في خفض الكمالية العصابية لدى طلاب المجموعة التجريبية؛ حيث كانت معظم درجات طلاب المجموعة التجريبية مرتفعة قبل تطبيق البرنامج، ولكنها انخفضت بصورة دالة بعد تطبيقه.

في ضوء نتائج الفروض السابقة يتضح أن طلاب المجموعة التجريبية أظهروا تحسناً واضحاً بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على إستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، حيث خفض لديهم الكمالية العصابية بدرجة ملحوظة.

وتفسر الباحثة فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الكمالية العصابية في ضوء أهمية عمليات التنظيم المعرفي للانفعال، حيث يشمل مدى واسع من الإستراتيجيات المعرفية والانفعالية النفسية الشعورية واللاشعورية التي تُستخدم في تقليل أو زيادة الانفعال، حيث تُسهم نوعية الإستراتيجيات المعرفية الانفعالية التي يستخدمها الفرد في المواقف التي تواجهه، فإذا كانت هذه الإستراتيجيات إيجابية ومناسبة للسياق الذي تحدث فيه، كلما أدى ذلك إلى توافق الفرد.

ويشير رمضان علي حسن (٢٠٢٠، ١٢٨) إلى أن إستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي هي استجابة الطالب المعرفية التي يصدرها للتحكم في انفعالاته خلال المواقف الانفعالية، وقدرة الطالب على التحكم في انفعالاته بشكل إيجابي خلال المواقف الضاغطة والأحداث السلبية، وتحديد ما يفكر فيه الطالب بعد مروره بخبرة أو حدث أو موقف ضاغط أثناء حياته الجامعية.

وفي هذا السياق جاءت دراسة (Gross & John 2003,350) أن من خلال المقارنة بين الأشخاص الذين يستخدموا إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي والأشخاص الذين يستخدمون إستراتيجية القمع أو الكبت أو لوم الذات، وجدوا أن الأشخاص الذين يستخدمون إعادة التقييم الإيجابي لديهم القدرة على التعبير عن انفعالاتهم بشكل إيجابي ولديهم القدرة على إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين، على عكس الأشخاص الذين يستخدمون إستراتيجيات غير تكيفية مثل القمع أو لوم الذات يكون لديهم مشاعر وانفعالات سلبية وغير قادرين على إنجاز مهامهم واتخاذ القرارات الصائبة.

كما تساعد إستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية في مواجهة الأحداث الضاغطة، حيث عندما يواجه الفرد حدثاً ضاغطاً، فإنه يُقيم مصدر الضغط ونتائجه وفقاً لمعرفة الفرد، فالنظريات المعرفية تؤكد على أهمية المعرفة – وبخاصة المعرفة السلبية – في حدوث الاضطرابات النفسية (فتحي عبد الرحمن الضبع، يوسف محمد شلبي، ٢٠١٥، ٢٣٨).

كما أن الكمالية العصابية لها دور تلعبه في العديد من أشكال العصاب، وقد توصلت جهود الباحثين إلى نتائج مثيرة تؤكد في مجملها على أن الكمالية تتوارى خلف العديد من أشكال الاضطرابات، فعلى الرغم من أن السلوك الكمالى يمثل حاجة إنسانية تدفع إلى التميز والإنجاز والتطوير وتحقيق الذات، إلا إنه عند سعى الفرد للتميز والكفاح من أجله قد يتبنى أهدافاً ومعايير غير واقعية كمحددات لسلوكه، ويجعل من رضا الآخرين والحصول على إعجابهم واستحسانهم مصدر رئيسي للرضا والتدعيم وأن هذا لا يتحقق بسهولة؛ عندئذ يجد الفرد نفسه في مساحة واسعة من الصراع بين التوقع والواقع وهذا يدفعه إلى الكمالية في إطارها العصابي وليس سوى (سارة عاصم رياض، ٢٠١٨، ٦).

وأثبتت العديد من الدراسات مثل دراسة (أنيسة عبده دوكم وياسمين على الرسمي، ٢٠٢٢؛ يارا محمد الغامدي وأميرة عبدالرحمن الزين، ٢٠٢١؛ سهام علي عليوة، ٢٠١٨؛ أكرم فتحي زيدان، ٢٠١٧؛ مهربية الأسود، ٢٠١٧؛ Rudolph, Flett, Ram, 2005؛ Flett؛ Brown et al, 1999؛ Garnefski, Kraaij & Spinhov, 2001 Hewitt, 2007 et al, 1991 أن هناك علاقة بين الكمالية العصابية وأسلوب التفكير والتنظيم المعرفي الانفعالي، مع التركيز على دور استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التأثير على طبيعة تفكير الفرد وانفعاله، حيث هناك علاقة بين التفكير غير العقلاني والكمال، كما أوضحت الدراسات تأكيد العلاقة بين الكمالية العصابية والصحة النفسية، لا سيما الضغوط النفسية، حيث تنسم الكمالية بالمطالب غير الواقعية التي تستنزف طاقة الفرد وتؤدي به إلى حالة من الإرهاق النفسي المستمر، هذا الإرهاق المتراكم بدوره يزيد من خطر الإصابة باضطرابات نفسية واجتماعية، وقد يؤثر سلبًا على الصحة الجسدية، فالفرد الكمال في سعيه الدائم للكمال، يضع لنفسه معايير عالية لا يمكن تحقيقها، مما يولد لديه شعورًا دائمًا بالفشل والإحباط، هذا الشعور السلبي المستمر يضعف قدرته على التعامل مع التحديات اليومية.

الفرض الثالث ينص على أنه " لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكمالية العصابية لطلاب كلية التربية".

جدول (٣): قيم (z) ودالاتها الإحصائية لاختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon Signed Ranks Test) للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الكمالية العصابية لطلاب كلية التربية ككل وأبعاده الفرعية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
المعايير الشخصية غير الواقعية	السالبه	2	5.00	10.00	1.155	0.248 غير دالة
	الموجبه	6	4.33	26.00		
	المتعادله	7				
	الكلي	15				
المعتقدات اللاعقلانية	السالبه	0	.00	.00	2.410	0.05
	الموجبه	7	4.00	28.00		
	المتعادله	8				
	الكلي	15				
النقد الوالدي	السالبه	0	.00	.00	1.732	0.083 غير دالة
	الموجبه	3	2.00	6.00		
	المتعادله	12				
	الكلي	15				
الخوف من التقييم السلبي	السالبه	1	1.00	1.00	1.761	0.078 غير دالة
	الموجبه	4	3.50	14.00		
	المتعادله	10				
	الكلي	15				
قلق الأخطاء	السالبه	2	2.00	4.00	1.382	0.167 غير دالة
	الموجبه	4	4.25	17.00		
	المتعادله	9				
	الكلي	15				
الدرجة الكلية للمقياس	السالبه	2	4.00	8.00	2.442	0.05
	الموجبه	10	7.00	70.00		
	المتعادله	3				
	الكلي	15				

يتضح من نتائج جدول (٣) أنه توجد هناك ٢ حالة سالبة بعد الترتيب في مقابل ١٠ حالات موجبة و ٣ حالات متعادلة في الدرجة الكلية لمقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة؛ وذلك لصالح (في اتجاه) القياس التتبعي، حيث كان متوسط رتب الحالات الإيجابية = ٧، بينما كان متوسط رتب الحالات السلبية = (٤)؛ حيث جاءت قيمة "Z = 2.442" دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يشير لنقص استمرار التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الكمالية العصابية لدى المجموعة التجريبية.

تفسير الفرض الثالث:

تشير النتائج إلى وجود تراجع جزئي في فعالية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الكمالية العصابية لدى المجموعة التجريبية على المدى الطويل، حيث يتبين من النتائج أن هناك ٢ حالة سالبة بعد الترتيب في مقابل ١٠ حالات موجبة و ٣ حالات متعادلة في الدرجة الكلية لمقياس الكمالية العصابية، وأن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس الكمالية العصابية، وذلك لصالح القياس البعدي؛ مما يشير لنقص استمرار التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الكمالية العصابية لدى المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أنه يمكن تفسير هذه النتائج على النحو التالي أولاً: لطبيعة الكمالية العصابية المتجذرة، حيث أن الكمالية العصابية هي سمة شخصية عميقة تتشكل عبر سنوات طويلة، وأن تغيير هذه السمة بشكل دائم يتطلب جهداً مستمراً وممارسة طويلة الأمد، حيث تتشكل الكمالية العصابية في مراحل مبكرة من حياة الفرد، غالباً خلال الطفولة، هذا التجذر المبكر يجعل تغيير هذه السمة الشخصية أكثر تحدياً وتعقيداً، وقد تكون هناك حاجة لمعالجة الأسباب الجذرية والخبرات الطفولية المرتبطة بتطور الكمالية العصابية.

وفي هذا الصدد هدفت دراسة الطيب محمد يوسف (٢٠٢٣، ٧٤)؛ ودراسة محمد عايد الشرفات ونصر محمد العلي (٢٠١٧)؛ ودراسة Enns, Cox & Clara (2002) إلى فهم العلاقة بين أنماط التربية وأشكال الكمالية المختلفة (التكيفية وغير القابلة للتكيف) وميل الفرد للاكتئاب، وقد توصلت إلى أن أنماط التربية المختلفة تؤثر بشكل مباشر على تطوير الكمالية التكيفية وغير القابلة للتكيف، فالتربية القاسية تؤدي إلى زيادة الكمالية غير القابلة للتكيف، بينما التربية المثالية تساهم في تطوير الكمالية التكيفية، وأن الكمالية غير القابلة للتكيف تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين التربية القاسية والميل للاكتئاب، حيث تؤدي التربية القاسية إلى زيادة الكمالية غير القابلة للتكيف، والتي بدورها تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب، وأظهرت الدراسة أن الكمالية التكيفية وسوء التكيف لهما أصول تنموية مشتركة وفريدة من نوعها، وأن لكل منهما تأثير مختلف على الصحة النفسية.

وثانياً: عامل مقاومة التغيير حيث الأشخاص ذوو الكمالية العصابية غالباً ما يقاومون التغيير، وقد يخشون فقدان ما يعتبرونه مصدر قوتهم أو تميزهم، حيث أن المقاومة رد فعل طبيعي ومتوقع عند محاولة تغيير أنماط التفكير والسلوك المترسخة، وفي حالة الكمالية العصابية، تكون هذه المقاومة أكثر حدة نظراً لعمق جذور هذه السمة في شخصية الفرد، وترجع للخوف من فقدان الهوية، قد يشعر الكماليون أن تخليهم عن معاييرهم العالية يعني فقدان جزء أساسي من هويتهم، والخوف من عدم الكفاءة قد يخشى الفرد أن التخلي عن الكمالية سيؤدي إلى تدهور في أدائه أو إنجازاته، بالإضافة إلى قد يكون الفرد قد تلقى تعزيزاً إيجابياً على كمالته في الماضي، مما يجعل التخلي عنها

أمرًا صعباً، ومن مظاهر مقاومة التغيير التشبث بالأفكار القديمة وصعوبة في تقبل وجهات نظر جديدة حول الذات والأداء، والنكوص والعودة إلى الأنماط القديمة عند مواجهة الضغوط أو التحديات.

وهناك عدد من الدراسات التي تناولت موضوع مقاومة التغيير لدى الأشخاص ذوي الكمالية مثل دراسة (Egan, Wade, Shafran & Antony (2013 حيث وجدت هذه الدراسة أن الأفراد ذوي مستويات الكمالية العالية كانوا أقل استجابة للعلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب والقلق، وأشارت إلى أن الكمالية قد تكون عاملاً في مقاومة التغيير العلاجي؛ ودراسة (Flett & Hewitt (2008 التي درست التدخلات العلاجية للكمالية، حيث أشارت إلى أن مقاومة التغيير هي تحدي رئيسي في علاج الكمالية، وأكدت على أهمية معالجة هذه المقاومة في التدخلات العلاجية؛ ودراسة (Shafran, Cooper & Fairburn (2002 التي قدمت نموذجاً معرفياً سلوكياً للكمالية السريرية، موضحة كيف يمكن أن تؤدي المعتقدات الكمالية إلى مقاومة التغيير، وأشارت إلى أن الأفراد الكماليين قد يقاومون التخلي عن معاييرهم العالية خوفاً من فقدان الهوية أو الأداء؛ ودراسة (Blatt & Zuroff (2002 التي بحثت في تأثير الكمالية على العملية العلاجية، حيث وجدت أن الكمالية يمكن أن تعيق التقدم في العلاج من خلال زيادة المقاومة وتقليل المرونة في التفكير؛ ودراسة (Rice, Sauer, Richardson, Roberts & Garrison (2015 التي درست العلاقة بين الكمالية والاكتئاب على مدى فترة زمنية، حيث وجدت أن الكمالية التكيفية كانت مرتبطة بمقاومة أقل للتغيير، بينما كانت الكمالية غير التكيفية مرتبطة بمقاومة أكبر.

توصيات الدراسة:

انطلاقاً مما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، وما عايشته الباحثة من خبرات في أثناء قيامها بتطبيق البرنامج، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

- نظراً للطبيعة المعقدة والمتجذرة للكمالية العصابية، يوصى بتمديد فترة البرنامج العلاجي وتكييفها لتلبية الاحتياجات الفردية للمشاركين على المدى الطويل، ويمكن تحقيق ذلك من خلال إضافة جلسات إضافية للدعم المستمر ومنع الانتكاس.
- تثقيف وتوعية الأهالي من خلال تنظيم ورش عمل للأهالي حول الكمالية العصابية وأثارها السلبية، وتوفير موارد تعليمية (كتيبات، فيديوهات) لمساعدة الأهالي على فهم وتحديد السلوكيات الكمالية، وتشجيع الأهالي على تبني أسلوب تربية متوازن يركز على الجهد والتعلم بدلاً من النتائج فقط.
- توفير دورات تدريبية متخصصة للأخصائيين النفسيين والمعالجين حول استخدام استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في علاج الكمالية العصابية، وإدراج هذه الاستراتيجيات في برامج الدراسات العليا في علم النفس والإرشاد النفسي.
- تطوير برامج وقائية تستهدف الفئات المعرضة لخطر الكمالية العصابية، مثل الطلاب المتفوقين، وإنشاء آليات للكشف المبكر عن علامات الكمالية العصابية في المدارس والجامعات.
- إجراء دراسات طويلة لتقييم الآثار طويلة المدى للبرنامج على الصحة النفسية العامة، استكشاف العلاقة بين الكمالية العصابية واضطرابات نفسية أخرى، مثل القلق والاكتئاب.

بحوث مقترحة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج يمكن للباحثة اقتراح عدد من البحوث المقترحة، وتتمثل فيما يلي:

- ١- الكمالية العصابية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى الطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين "دراسة مقارنة".

- ١- فعالية برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض الكمالية العصابية وأثره في تنمية السلوك التوافقي لدى طلاب الجامعة.
- ٢- فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الكمالية العصابية وأثره في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة.
- ٣- فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض الكمالية العصابية وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
- ٤- فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية لخفض الكمالية العصابية وأثرها في تحسين الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

المراجع:

١. أسامة عنتر البهي (٢٠١٦). الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة، *مجلة بحوث التربية النوعية*، جامعة المنصورة، (٤١)، ١٢٧-١٥٠.
٢. أكرم فتحي زيدان (٢٠١٧). سلوك المماثلة وعلاقته بالكمالية العصابية وتنظيم الذات لدى الجنسين، *المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والإرشادي*، ١ (٥)، ٧١-٤٧.
٣. أنيسة عبده دوكم وياسمين علي الرسمي (٢٠٢٢). الكمالية لدى الطالبات المتفوقات دراسياً في كلية التربية جامعة بيشة وعلاقتها بكل من استراتيجيات تنظيم الانفعالات ومستوى الإفصاح عن الذات، *مجلة السعيد للعلوم الإنسانية والتطبيقية*، جامعة السعيد، ٣ (٥)، ٨٤-١٢٤.
٤. جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاي (١٩٩٣). *معجم علم النفس والطب النفسي*. ج ٦، القاهرة: دار النهضة العربية.
٥. حيدر مزهر يعقوب (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين بمحافظة ديالى، *المؤتمر العلمي العربي الثامن حول الموهبة والإبداع*، عمان، ٤٥٣-٤٥٤.
٦. رمضان علي حسن (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الضجر الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية، *مجلة كلية التربية*، جامعة بني سويف، ٩٥ (١٧)، ١١٩-١٦٧.
٧. سارة عاصم رياض (٢٠١٨). *مقياس مستويات الكمالية العصابية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٨. سهام علي عليوة (٢٠١٨). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين دراسة سيكومترية إكلينيكية، *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، ١١٦ (٤)، ٥٠-١.
٩. السيد كامل الشربيني (٢٠١٢). استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية، *مجلة دراسات تربوية ونفسية*، جامعة الزقازيق، (٧٧)، ١٣٠-٥١.
١٠. سيف النصر عبد الحي الإمام (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي لخفض حدة الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة الفائقين أكاديمياً، *رسالة دكتوراه*، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز.
١١. الطيب محمد يوسف (٢٠٢٣). أنماط التنشئة الأسرية وعلاقتها بالكمالية لدى الطلبة الموهوبين بمنطقة القصيم، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المركز القومي للبحوث بغزة، ٧ (١٩)، ٧٤-١٠٠.

١٢. عادل سمير حمدان (٢٠٢٤). الإسهام النسبي للشغف الأكاديمي واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، (٤٣)، ١٢٣-١٧٤.
١٣. عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠١٥). الكمالية العصابية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة، *مجلة علوم الإنسان والمجتمع، جامعة بغداد*، (١٤)، ١٥٧-١٨٧.
١٤. فتحي عبد الرحمن الضبع ويوسف محمد شلبي (٢٠١٥). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الإكتئابية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية*، ٢٥ (٣)، ٢٤٢-٢٦٥.
١٥. محمد عايد الشرفات ونصر محمد العلي (٢٠١٧). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالكمالية لدى طلبة جامعة اليرموك، *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة*، ٥ (١٧)، ١٤٥-١٦٠.
١٦. مروة محمد أبو الفتوح (٢٠١٨). الكمالية العصابية كمنبئ بالاستغلاق العقلي لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٥ (١١٦)، ٣٩٥-٤١٨.
١٧. منال عبد الخالق جاب الله (٢٠١١). اساليب اتخاذ القرار وعلاقتها بالكمالية العصابية وتحمل الغموض لدى عينة من الراشدين، *مجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢١ (٧٢)، ٣٦٩-٤١٧.
١٨. مهريّة الأسود (٢٠١٧). الكمالية وتنظيم الانفعال كمنبئات بظهور القلق الاجتماعي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة، الجزائر.
١٩. نادية بومجان (٢٠١٦). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيصر.
٢٠. يارا محمد الغامدي وأميرة عبد الرحمن الزين (٢٠٢١). استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي كمتغير وسيط بين التفكير الانتحاري والكمالية العصابية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، *مجلة البحوث التربوية والنوعية*، ٧ (٧)، ٣٣٢-٢٩٩.
21. Brown, E. J., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Makris, G. S., Juster, H. R., & Leung, A. W. (1999). Relationship of perfectionism to affect, expectations, attributions and performance in the classroom. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 18(1), 98-120.
22. Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. **Journal of personality assessment**, 82(1), 80-91.
23. Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (2002). Perfectionism in the therapeutic process. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), **Perfectionism: Theory, research, and treatment** (pp. 393-406). American Psychological Association.
24. Egan, S. J.; Wade, T. D.; Shafran, R., & Antony, M. M. (2013). The role of perfectionism in cognitive behaviour therapy outcomes for depression

-
- and anxiety. In **Perfectionism, Health, and Well-Being** (pp. 249-265). Springer, Cham.
25. Enns, M. W.; Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. **Personality and individual differences**, 33 (6), 921-935.
 26. Enns, M. W.; Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. **Personality and individual differences**, 33 (6), 921-935.
 27. Enns, M. W.; Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. **Medical education**, 35 (11), 1034-1042.
 28. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), **Perfectionism: Theory, research, and treatment**, American Psychological Association, 5-31.
 29. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2008). Treatment interventions for perfectionism—A cognitive perspective: Introduction to the special issue. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 26(3), 127-133.
 30. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). **Personality and individual differences**, 41 (6), 1045-1053.
 31. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. **European journal of psychological assessment**, 23 (3), 141-149.
 32. Garnefski, N.; Kraaij, V.; Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems, **Personality and Individual Differences**, 30 (8), 1311-1327.
 33. Garnefski, N.; Rieffe, C.; Jellesma, F.; Terwogt, M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children: the development of an instrument. **European child & adolescent psychiatry**, (16), 1-9.
 34. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. **Journal of personality and social psychology**, 85 (2), 348-369.
 35. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. **Psychology: A Journal of Human Behavior**, 15 (1), 27-33.
-

-
36. Hewitt, P. L.; Flett, G. L.; Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464-468.
 37. Ram, A. (2005). The relationship of positive and negative perfectionism to academic achievement, achievement motivation, and well-being in tertiary students. **A thesis submitted for the degree of Master of Arts in Psychology**, the University of Canterbury.
 38. Rice, K. G.; Sauer, E. M.; Richardson, C. M.; Roberts, K. E., & Garrison, A. M. (2015). Perfectionism affects change in psychological symptoms. *Psychotherapy*, 52(2), 218-227.
 39. Rudolph, S. G.; Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 343-357.
 40. Ruiz-Esteban, C.; Mendez, I.; Fernandez-Sogorb, A., & Alvarez teruel, J. (2021). Perfectionism classes and Aggression in Adolescents *Front. Frontiers in psychology*. (12), 1-8.
 41. Shafran, R.; Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40 (7), 773-791.
 42. Waleriańczyk, W.; Stolarski, M., & Matthews, G. (2022). Perfectionism Moderates the Effects of Goal-Realization on Post-Competition Mood in Amateur Runners. *Journal of Sports Science & Medicine*, 21(1), 1-15.