

## فاعلية برنامج ارشادي لخفض الكمالية العصبية لدى عينة من المراهقين المكتئبين

أ.د. جمال شفيق احمد

استاذ علم النفس الاكلينيكي كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

أ.د. فؤادة محمد علي هدية

استاذ الارشاد النفسي كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

دينا نصر الدين يحيى ابراهيم

معيدة بقسم الدراسات النفسية للاطفال

## الملخص

**الخلفية:** لقد جاءت مشكلة الدراسة من خلال اعتبار الكمالية من اخطر الاضطرابات السلوكية نائرا على الذات؛ حيث انها تاتي متخفية خلف قشور من الايجابية وان طبقات اللاسواء يمكن ان تغطيها قشرة خادعة من السواء فالكمالية العصبية تنشأ في البنية الادراكية والمعرفية للشخص الكمال، وترتبط الكمالية العصبية بخصائص سلبية؛ كالشعور بالفشل والذنب والتردد وانخفاض تقدير الذات وقد ترتبط بحالات حادة كالإكتئاب وفقدان الشهية العصبي، وظهرت الدراسات ان اعلى نسبة للكمالية العصبية تكون لدى مرضى الإكتئاب الاساسي من الجنسين، وقل درجة للكمالية تكون لدى مرضى الهستيريا التحول.

**المشكلة:** مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية ما مدى فاعلية البرنامج الارشادي في خفض حدة الكمالية لدى عينة من المراهقين المكتئبين؟ وما مدى استمرارية فاعلية البرنامج الارشادي لخفض حدة الكمالية العصبية لدى عينة من المراهقين المكتئبين؟

**المنهج:** سنعتمد هذه الدراسة على المنهج التجريبي تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك للكشف عن اثر المتغير التجريبي (البرنامج المستخدم) على المتغير التابع (الكمالية العصبية).

**العينة:** عينة الدراسة من ٢٠ مراهق تم اختيارهم بطريقة قصدية مقسمين الى ١٠ مراهقين بالمجموعة الضابطة و ١٠ مراهقين بالمجموعة التجريبية.

**الادوات:** مقياس الإكتئاب (د-٢) (غريب عبدالفتاح، ٢٠٠٠)، ومقياس الكمالية العصبية (اعداد الباحثة)، وبرنامج خفض اضطراب الكمالية العصبية (اعداد الباحثة).

**الاساليب الاحصائية:** مقياس مان ويتني، ومقياس ويلكوكسون.

**النتائج:** وجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج على مقياس الكمالية العصبية، وفي اتجاه القياس البعدي، ووجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الكمالية العصبية في اتجاه المجموعة التجريبية، ولاتوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين قبل وبعد تطبيق اجراءات البرنامج على مقياس الكمالية العصبية، ولاتوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعي لتطبيق البرنامج على مقياس الكمالية.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج الارشادي، والكمالية العصبية، والإكتئاب.

**The Effectiveness of Counseling Program For Reduce Neurotic Perfectionism For A Sample Of Depressed Adolescents**

**Problem:** Neurotic perfectionism caused a lot of trouble for a teenager, i almost killing himself from hyper sense of failure, while he is at the pinnacle of success; which affects all on the performance of the school to the student, including causing delays in education also leads to poor social activities and family relations and its relationship to other At The Following Questions: What the effectiveness of the counseling Program in reducing the severity of perfectionism in a sample of depressed teens?, What is the continuity of the effectiveness of the counseling program to reduce unit neurotic perfectionism among a sample of depressed teens?

**Methodology:** Experimental Method.

**Sample:** Imagine the researcher the study sample consists of 20 teenagers were selected in a way deliberate divided into 10 to the control teenagers group and 10 teenagers experimental group

**Tools:** Depression Scale (D- 2) (Prepared by: Gharib Abdel Fattah, 2000), Neurotic perfectionism scale (Prepared by researcher), Programme of reducing perfectionism neurotic disorder (Prepared by: researcher).

**Statistical Methods:** Mann- Witny scale, Scale 2- Wilcoxon.

**Results:** There are significant differences between the average scores of the experimental group arranged in two measurements pre and post after you apply the program on a scale neurotic perfectionism of the dimension measurement, There are significant differences between the averages of the two groups arranged grades experimental and control after the implementation of the program on a scale neurotic perfectionism. The lack of statistically significant differences between the mean scores of the control group arranged in two measurements before and after the application of the program measures on a scale neurotic perfectionism. The lack of statistically significant differences between the verage scores of the experimental group arranged in telemetric iterative to implement the program on the perfectionism scale.

**Key Words:** Counseling Program, Neurotic Perfectionism, Depression.

تفكيرهم، ويقلل تركيزهم، ويفسد صنع القرار، ويقود الى النسيان، والحساسية الشديدة للنقد، ويجعل اداءهم اقل جودة فيصبيهم الاحباط والاكتئاب.

#### مشكلة الدراسة:

تعتبر الكمالية من اخطر الاضطرابات السلوكية تأثيرا على الذات؛ حيث انها تاتي متخفية خلف قشور من الايجابية وان طبقات اللاسواء يمكن ان تغطيها قشرة خادعة من السواء فالكمالية العصابية تنشأ في البنية الإدراكية والمعرفية للشخص الكمال، وترتبط الكمالية العصابية بخصائص سلبية؛ كالشعور بالفشل والذنب والتردد وانخفاض تقدير الذات وقد ترتبط بحالات حادة كالاكتئاب وفقدان الشهية العصبي، واطهرت الدراسات ان اعلى نسبة للكمالية العصابية تكون لدى مرضى الاكتئاب الاساسي من الجنسين، واقل درجه للكمالية تكون لدى مرضى الهستيريا التحولية. (سيف عبدالحى، ٢٠١٣)

تسبب الكمالية العصابية الكثير من المتاعب للمراهق فيؤدى الي اليأس وضياع الوقت، فالشخص الكمالى يكاد ان ينحصر من فرط احساسه بالفشل، بينما هو في قمة النجاح؛ مما يؤثر كل ذلك على الاداء الدراسى للطالب بما يسبب التأخر فى التعليم كما يودى الى سوء الانشطة الاجتماعية والعلاقات الاسرية وعلاقته بالآخرين. (احمد عكاشة، ٢٠٠٣)

لذلك نجد ان المراهق فى هذه المرحلة يعانى من الكثير من الصراعات ويواجه الكثير من الضغوط سواء من الاسره او المتاعب الدراسيه وغيرها من الاسباب الكفيلة فى دخول المراهق زملة الاكتئاب، ولكن اذا كان المراهق يعانى من الكمالية العصابية فهذا يجعل الامر اكثر تعقيدا ويزيد من اكتئاب المراهق لعدم وصوله للأهداف التى خطط لها والتي تفوق قدراته وامكاناته. لهذا ظهرت الحاجة الماسة لعلاج هذا الاضطراب وبسبب ارتباط الكمالية بالاكتئاب فاذا تم خفض اضطراب الكمالية العصابية فيالتالى يتم خفض الاكتئاب عند المراهق، ومما سبق تتبلور مشكلة الدراسة فى التساؤلات الاتية:

١. ما مدى فاعلية البرنامج الارشادى فى خفض حدة الكمالية لدى عينه من المراهقين المكتئبين؟
٢. ما مدى استمرارية فاعلية البرنامج الارشادى لخفض حدة الكمالية العصابية لدى عينه من المراهقين المكتئبين؟

#### اهداف الدراسة:

١. التعرف على مدى فاعلية البرنامج الارشادى فى خفض حدة الكمالية العصابية للمراهقين المكتئبين.
٢. التحقق من مدى استمرارية تأثير البرنامج الارشادى فى خفض حدة الكمالية العصابية لدى المراهقين المكتئبين بعد انتهاء تطبيقه.

#### اهمية الدراسة:

١. الاهمية النظرية:
  - أ. ندره الدراسات العربية (فى حدود علم الباحثة) فى تناول موضوع الكمالية العصابية لدى المراهقين المكتئبين باستخدام برنامج ارشادى لخفض هذا الاضطراب.
  - ب. يمثل المراهقين المستقبل فلابد من رعايتهم والتصدى لمشكلاتهم بحلول جذرية حتى يستطيعون ان يمضون فى طريقهم نحو مستقبل افضل
٢. الاهمية التطبيقية:
  - أ. يمكن لهذه الدراسة ان تسهم بروى علمية وتطبيقية للمختصون فى مجال الارشاد النفسى والصحة النفسية للنظر للكمالية على انها سبب مهم للاصابة المراهق بالاكتئاب.
  - ب. الاستفادة من النتائج التى قد تكشف عنها الدراسة الحالية فى امداد الباحثين والمهتمين بفئة المراهقين الذين يعانون من الاكتئاب فى خفض حدة الكمالية لديهم.
  - ج. تصميم مقياس للكمالية العصابية للمراهقين ومن ثم تصميم برنامج لخفض

تمثل الكمالية Perfectionism منذ زمن بعيد وحتى يومنا هذا ظاهرة نفسية ولغزا اكلينيكا يتوارى خلفه السواء واللاسواء معا، فالكمالى فى حد ذاته فرد يستحق كثيرا من التقدير والاعجاب لحرصه على وضع استراتيجيات ملائمة لتحقيق اهدافه ولكن قد يحدث ان تفرض الذات على نفسها طموحات واستراتيجيات تنسم باللاواقعية Unrealistic ولا تتناغم مع الحقيقة، وذلك طلبا للنفوق والتميز حينئذ تبدأ رحلة معاناة الفرد، حيث يسرف فى لوم الذات الى حد الصرامة ويعانى من القلق والخوف ويكون دائما شديد الحساسية للنقد. (شادية احمد عبدالخالق، ٢٠٠٥)

تقسم الكمالية الى قسمين: الكمالية السوية هى تعنى السعى الى الاتقان، والرضا عما يؤديه الفرد من اعمال، والرضا عن الذات وتقديره للذات، اما الكمالية العصابية تعنى الشعور بعدم الرضا عما يؤديه الفرد من اعمال مهما بلغت درجة الاتقان، وعدم الرضا عن الذات، وكذلك ميله الى انخفاض تقدير الذات، والاهتمام الزائد بالاخطاء ومستوى الطموح العالى.

يتسم الكماليون العصابيون بأن لديهم معايير شخصية غير واقعية ويرون العالم من زاوية الانحرافات المعرفية السلبية، والافكار اللاعقلانية، وادراكهم المسرف لتوقعات الآخرين العالية، والتفصيل الزائد للترتيب والنظام، التى تودى الى نقد الذات وعدم قبول الاخطاء وانخفاض تقدير الذات والاكتئاب. (سيف النصر عبدالحى، ٢٠١٣)

يقيم الكمالى ادائه من وجهه نظر الآخرين وحكمهم عليه وتقبلهم له ويخاف الكمالى من اى خطوة بها مخاطرة خوفا من الفشل، ومن هنا نجد ان مصدر الضبط لدى الكمالى ليس داخليا وانما خارجيا، كما أكد على ذلك كثير من علماء النفس والصحة النفسية فالكمالون لا يقودون انفسهم للوصول الى الافضل او الاحسن بل يقاضون انفسهم ويحاسبون انفسهم اشد الحساب، وان الكمالية العصابية ليست البحث عن التميز ولكنها البحث عما لا يمكن احرازه والنظرة الى المستحيل. (امال عبدالسميع باظه، ١٩٩٦)

فالكمالية العصابية عادة ما يصاحبها الشعور باليأس وانخفاض تقدير الذات وضعف فاعلية الذات والاكتئاب مما يودى الى تواجده الفكرة الانتحارية والنتية فى الانتحار وهناك من وجد ارتباط الكمالية والاكتئاب والصداع النصفى او المزم من حيث تشيرنتائج الدراسة الى ان الكمالية ذات المستوى العالى عادة ما يصاحبها الصداع النصفى او المزم من هذا ما اكدته دراسته (Konok, 2005).

قد حاولت بعض النظريات المعرفية تفسير العلاقة بين الاكتئاب والكمالية حيث اشارت ان الاكتئاب يرتبط بفقدان الأمل فى التحكم فى النواتج السلبية او الايجابية والشخص الذى يخشى اقتراح الاخطاء ويعتقد انه سيرفض من الآخرين لفشله فى الوصول الى مثاليه الموجهه نحو الذات الى الشعور الدائم بانخفاض كفاءة الذات والشعور بعدم القدرة على التحكم فى نواتج الامور، وانخفاض قيمة الذات مما يجعل الشخص مهيبا للوقوع فى الاكتئاب، فلطريق من الكمالية الى الاكتئاب يتوسطه تقدير الشخص لذاته وتقدير الذات المنخفض يرتبط بالاكتئاب، كما ان السعى الدائم للكمالية يعتبر استجابة شائعة للنظرة غير المحببة لقيمة الذات، فانخفاض قيمة الذات امر اساسى للشخص الكمالى، فهو غالبا ما يدرك ردود افعاله السلبية البسيطة بشكل اعم على مستوى الذات ككل. (هبة محمود ابوالنيل، ٢٠١٤)

وفى اتجاه رؤيه الكمالية متغيرا عصابيا ترى (امال باظه، ٢٠١١) ان التفكير الكمالى شبكة معرفية تشتمل على التوقعات والتأويلات للحدوث وتقدير الذات والآراء والآخرين، ويتميز بوضع مستويات غير واقعية للاداء والصلابة والالتزام والمتابعة لتنفيذ تلك المسؤوليات، مع عدم الرضا عنها والموازنة بين قيمة الذات والاداء. (منار مصطفى بركة، ٢٠١٤)

ويوضح كابلان (Kaplan, 1990) ان الضغوط الواقعة على المراهقين بسبب وضع مستويات مرتفعة من التميز والنفوق كما يحاول السعى الى تحقيقها وعند استحالة تحقيقها تؤثر سلبا فى تقديرهم لذاتهم، وهذا الضغط يعوق قدراتهم، ويشوش

حده الكمالية لدى المراهقين المكتئبين.

د. من الممكن الاستفادة بالنتائج في عمل ندوات لتوعية الآباء والاختصاصيين والمهتمين بفننه المراهقة بضروره علاج للكمالية وانها ليست بالتميز ولكنها هي مجرد محاولات لتحقيق المستحيل وهذا ما يستنفذ قوى المراهق ويجعله يصاب بالاكتئاب.

#### الاطار النظري:

٢ الكمالية العصابية Perfectionism: يتم تعريفها في معجم علم النفس والطب النفسي بأنها "ميل قهري لمطالبة الآخرين ومطالبة الذات بأعلى مستوى من الأداء او اعلى من المستوى الذي يظلمه الموقف". (جابر عبدالحميد جابر وعلاء الدين كفاي، ١٩٩٣)

ويعرف البعض الكمالية العصابية على انها حالة من عدم الرضا يظهرها الفرد لمجهوداته واعماله بانها غير جيدة بالقدر الكافي على الرغم من جودة الاداء، حيث يضع نفسه مستويات غير واقعية ويجاهد من اجل تحقيقها. والكمالي غير قادر على الشعور بالرضا عن ادائه للأشياء وفي ذات الوقت لا يقدر على المستوى الجيد الذي يستحق الشعور بالرضا. (Frost, R. O. et.al, 1997)

وهذا وقد تم صياغة ستة ابعاد تشير زيادة معدلاتها على معاناة الفرد من الكمالية العصابية وهي:

١. الاهتمام الزائد بالأخطاء ولوم النفس عليها.
٢. مستويات عالية من الاداء والانجاز يضعها الفرد لنفسه.
٣. ادراكه لتوقعات الوالدين او احدهما.
٤. ادراكه لنقد الوالدين او احدهما.
٥. الشك في قدرته على الاداء وفق ما يطلبه الآخرون.
٦. الشك في كفاءته وقدرته على التصرف في بعض المشكلات.

٢ التعريف الاجرائي للكمالية العصابية: هي التطلع لاحتراز المستويات العالية في الاداء والاهتمام الزاد بالأخطاء والمغالاة في شدة تقييم الذات بشكل ناقص؛ بمعنى ان ينظر الفرد الى ادائه بأنه غير ميز بالقدر الكافي على الرغم من جودته ويضع لنفسه مستويات صعبة لا يستطيع الوصول اليها ولا تتلاءم مع الواقع، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المراهق المكتئب على مقياس الكمالية (اعداد الباحثة).

٢ الاكتئاب Depression: ويعرف المعجم علم النفس والطب النفسي ان الاكتئاب حالة انفعالية من الحزن المستمر تتراوح بين حالات الحزن المعتدل نسبيا والوصول الى اقصى مشاعر اليأس وغالبا ما تكون هذه المشاعر بفقدان المبادأة وفقدان الهممة والاراق وفقدان الشهية وصعوبة التركيز واتخاذ القرار وتواجد انماط مختلفة ودرجات متباينة من الاكتئاب. (جابر عبدالحميد وعلاء كفاي، ١٩٩٣)

يعرف (بيك وبيرنس، ١٩٨٧) الاكتئاب على انه احد الاضطرابات الوجدانية التي تتسم بحالة من الحزن الشديد وفقدان الحب وكراهية الذات والشعور بالنعاسة وفقدان الامل وعدم القيمة ونقص النشاط والاضطراب المعرفي متمثلا في النظرة السلبية للذات وانخفاض تقديرها وتشويه المدركات وتحريف الذاكرة وتوقع الفشل في كل محاوله ونقص الفعاليه العقلية.

٢ التعريف الاجرائي للاكتئاب: الاكتئاب حالة من الامل النفسي يعانى منها الفرد من مشاعر الحزن والضيق والهم نتيجة لتعرضه لضغوط الحياة يصاحب هذا الشعور باليأس وعدم القدرة على التركيز والاراق وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الامل والشعور بالكسل والاسترخاء والبلادة ويتم قياسه من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الاكتئاب (د- ٢). (اعداد غريب عبدالفتاح، ٢٠٠٠)

٢ البرنامج الارشادي: يعرف البرنامج الارشادي بانه تصميم مخطط ومنظم على اسس علمية ويحتوي على مجموعة من الخدمات تساعد على حل المشكلات التي تواجه الافراد في مجالات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق اهداف الارشاد والتوجيه، الامر الذي يودي الى توافق الفرد والتحصين ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلا.

وهذا البرنامج هو برنامج تكاملي وفق لبعض فنيات نظريات المختلفة والتي تحتوي على مجموعة من الانشطة المخططة والمنظمة بهدف خفض الكمالية العصابية لدى مجموعة من المراهقين المكتئبين. ومن الفنيات التي سوف تستخدم في البرنامج هي فنيات الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي REPT والتي تهدف الى مساعدة العملاء على اكتشاف وتغيير متطلباتهم الكمالية ووجوبياتهم المطلقة الى تفضيلات واقعية ومنطقية ومن ثم تبديل مشاعرهم وافعالهم وافكارهم غير المنطقية باستخدام اساليب المواجهة، والتخيل العقلاني الانفعالي، واعادة البناء المعرفي، والتقبل غير المشروط، ولعب الدور، التعرض التدريجي للمواقف المخيفة والمثيرة للقلق وهذه من بعض الفنيات المستخدمة في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي. (Ellis, 1996)

٢ المراهقة Adolescence: فترة التحول من الطفولة بما تتميز من اعتمادية وعدم نضج الى درجة اكبر من الاستقلالية في الرشد وتبدأ مرحلة المراهقة بالبلوغ الجنسي وبالنسبة للبنين تتراوح هذه الفترة بين العام الثالث عشر والعام الثاني والعشرين تقريبا اما بالنسبة للبنات فهي تتراوح بين العام الثاني عشر والعام الواحد والعشرين تقريبا وفي خلال هذه الفترة تحدث تغييرات كبيرة واهينا ما تكون مسببة للاضطراب بدرجة متفاوتة في الخصائص الجنسية وصورة الجسم والاهتمام الجنسي والادوار الاجتماعية والنمو العقلي ومفهوم الذات. (جابر عبدالحميد وعلاء كفاي، ١٩٨٨)

وتتسم مرحلة المراهقة بعدم الثبات الانفعالي فينتقل المراهق من السعادة الى الحزن والكآبة فجأة والعكس، فيغضب ويثور لاتفه الاسباب قد نراها بسيطة وعادية تكثر فيها احلام اليقظة وتكون عادة حول موضوعات خاصة بالقوة والثروة والجمال والتجارب العاطفية تظهر في مرحلة المراهقة بعض العواطف نحو الذات وتتخذ مظاهر الاعتداء بالذات والعناية بالملبس والحساسية لأراء الغير في ذاته. (امال باظه، ٢٠٠٢)

٢ التعريف الاجرائي للمرحلة المراهقة: هي المرحلة التي يمر بها الفرد وتبدأ بعملية البلوغ ويحدث فيها نمو في القدرات العقلية والمعرفية وتغيرات انفعالية ونفسية واجتماعية وفسولوجية وجسمية (المراهقة المبكرة من عمر ١٢-١٥)، والمراهقة الوسطى من عمر ١٦-١٨)، والمراهقة المتأخرة من عمر ١٨-٢١) ويتم تحديدها في الدراسة الحالية بالاقتصار على تناول الشريحة العمرية من سن (١٦-١٨) سنة.

#### الدراسات السابقة:

٢ دراسة مارلين وليمز (Marleen Williams, 1993) وهدفت الدراسة الى وجود علاقة بين الدرجة على قائمة بيك للاكتئاب وكل من الوعي الديني والكمالية العصابية لدى السيدات وكانت العينة ٣٨٠ سيدة، واستخدمت الدراسة (قائمة بيك للاكتئاب- ومقياس الوعي الديني- ومقياس الكمالية)، واسفرت نتائج الدراسة ان هناك علاقة ارتباطية عالية بين درجات العينة على مقياس بيك للاكتئاب والكمالية العصابية ودرجة الوعي الديني لدى السيدات وترى الباحثة ان ذلك يرجع الى ان القيم الحضارية والدينية لدى بعض الاسر المتدنية والمحافظة وخصوصا السيدات تجعلهم اكثر عرضه للاكتئاب ولم توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين المجموعتين من حيث نسبة انتشار الاكتئاب وأوضحت تلك الدراسة العلاقة الايجابية بين الكمالية العصابية والاكتئاب.

٢ درسه بوتشارد وريوم (Rouchard & Rheume, 1999) دراسة تجريبية هدفت الى التحقق من تأثير مخطط النزعة الى الكمالية في تفكير الافراد المصابين بالوسواس القهري وتضمنت العينة ٥١ مشاركا وتتراوح اعمارهم من (١٨-٢١) سنة وكانت ادوات الدراسة (مقياس الكمالية العصابية- ومقياس الوسواس القهري) واسفرت هذه الدراسة عن وجود ارتفاع في معدل سلوك المراجعة في ظل المسؤولية المرتفعة كما قرر الافراد ذوي المستوى المرتفع من النزعة الى الكمال مستوى مرتفع من المسؤولية عن الاشكال السلبية مقارنة بذوي المستوى

٢. ان الكمالية مرتبطة بالاكنتاب مثل ارتباطها بالوسواس القهري واضطراب الاكل والقلق.

٣. ندرة الدراسات التي تناولت شريحة المراهقة الوسطى (١٦-١٨) سنة وذلك في خفض الكمالية على المراهقين المكتئبين.

#### فروض الدراسة:

١. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى بعد تطبيق البرنامج على مقياس الكمالية العصابية.
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الكمالية العصابية.
٣. عدم وجود فروق داله احصائيا بين متوسطى رتب درجات المجموعة الضابطة فى القياسين قبل وبعد تطبيق اجراءات البرنامج على مقياس الكمالية العصابية.
٤. عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياس البعدى والتتبعي لتطبيق البرنامج على مقياس الكمالية.

#### منهج الدراسة:

ستعتمد هذه الدراسة على المنهج التجريبي تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك للكشف عن اثر المتغير التجريبي (البرنامج المستخدم) على المتغير التابع (الكمالية العصابية) فى ظروف تجريبية مضبوطة لمنع تدخل اثر متغيرات اخرى مع البرنامج على المتغير التابع من خلال تثبيت بعض الخصائص المحيطة بالموقف التجريبي وهى (العمر الزمنى- نسبة الذكاء- المستوى الاجتماعى الاقتصادي).

#### عينة الدراسة:

تتصور الباحثة ان تتكون عينة الدراسة من ٢٠ مراهق تم اختيارهم بطريقة قصدية مقسمين الى ١٠ مراهقين بالمجموعة الضابطة و١٠ مراهقين بالمجموعة التجريبية. وكانت شروط اختيار العينة ان تتراوح اعمارهم ما بين (١٦-١٨) سنة، وان يكون المراهق غير مصاب باى مرض عضوى او اى اضطراب سيكوسوماتى او اضطرابات سلوكية او اى نوع من انواع الاعاقات وان يكون مصاب بالاكنتاب فقط.

#### ادوات الدراسة:

استخدمت الدراسة استمارة المستوى الاقتصادى الاجتماعى (اعداد محمد احمد سعفان، دعاء محمد خطاب، ٢٠١٦)، ومقياس ستانفورد بينية (الصورة المختصرة) النسخة الخامسة (اعداد جيل رويد، ٢٠٠٣) تقنين دصفوت فرج، ومقياس الاكنتاب (د-٢) (اعداد غريب عبدالفتاح، ٢٠٠٠)، ومقياس الكمالية العصابية (اعداد الباحثة)، وبرنامج خفض اضطراب الكمالية العصابية (اعداد الباحثة).

١. استمارة جمع البيانات: قامت الباحثة بتصميم استمارة جمع بيانات اولية للتعرف على بعض البيانات الخاصة بالمراهقين بالمرحلة (١٦-١٨) سنة وتم وضع تلك البنود بهدف التعرف على بعض البيانات والتي يتم من خلالها ضبط عيني الدراسة بشكل اولى ملحق (٢) وتتضمن الاستمارة البنود التالية، الاسم، والنوع، السن، والترتيب بين الاخوات، والصف الدراسي، والحي السكنى، ودخل الاسرة، وعمل الاب، ومؤهل الاب، وعمل الام، ومؤهل الام، وبداية ظهور الاعراض، وهل يعانى احد افراد الاسرة باى امراض نفسية او جسدية؟، وهل يعانى المراهق من اى امراض مزمنة نفسية او جسدية اخرى؟، والعلاقة مع افراد الاسرة (الاب- الام- الاخوات)، وهل توجد اى مشكلات دراسية؟ وما هى، وهل سبق الرسوب فى احدى السنوات الدراسية؟.

٢. مقياس المستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافى (اعداد محمد سعفان، دعاء خطاب ٢٠١٦) ملحق رقم يحقق المقياس عدد من الاهداف منها: يعكس التحولات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للاسرة المصرية، يعكس سلوكيات التمدن فى مجالات الحياة الثلاثة (الاقتصادية- الاجتماعية- الثقافية)، يعكس مدى الانفتاح على الثقافات من تقنيات ومناهج تعليم وافكار، يوصف من خلاله توجهات

المتوسط من النزعة الى الكمال.

٣. دراسة (شادية احمد عبدالخالق، ٢٠٠٥) هدفت الدراسة الى استخدام معطيات نظرية الاختبار وفنيات العلاج الواقعي لخفض اضطراب الكمالية العصابية وكانت عينة الدراسة ٤٠ طالب وطالبة مقسمين الى مجموعتين ٢٠ تجريبية و٢٠ ضابطة وتتراوح اعمارهم من (١٧-٢٠) سنة واستخدمت هذه الدراسة الادوات الاتية (مقياس الكمالية وبرنامج لخفض اضطراب الكمالية العصابية من اعداد الباحثة) وكانت نتائج الدراسة هى ان هناك ارتباط بالكمالية يقانمة من الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية كما ظهرت فروق بين متوسطات الطب فى مقياس الكمالية وظهرت فروق بين متوسطات افراد المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج على مقياس المستخدم لصالح نتائج القياس بعد انتهاء البرنامج.

٣. دراسة رايس وبينس (Rice & Rence, 2006) هدفت الدراسة الى معرفة ما اذا كانت الكمالية منبئا مهما باضطراب بالوسواس القهري لدى عينة غير اكلينكية من طلبة الجامعة عددها ٣٠٨ طالبا تتراوح اعمارهم ما بين (١٨-٢٢) سنة واستخدمت الدراسة مقياس الكمالية والوسواس القهري كم اسفرت النتائج على ان بعد الاهتمام بتجنب الاخطاء كان منبئا بالاعراض الوسواسية المعرفية وليست السلوكية كما ان الطلاب ذوى المعايير العالية اكثر احتمالية لظهور اعراض الوسواس القهري من غيرهم من الطلبة.

٣. دراسة شيك واخرون (Chik et al, 2008) هدفت الدراسة لتوضيح العلاقة بين الكمالية واعراض الوسواس القهري لدى عينة مكونة من ١١٨ مريض بالوسواس القهري تتراوح اعمارهم بين (٢٠-٢٥) سنة وكانت الادوات (عمل برنامج علاجي معرفى جمعى وفردى- ومقياس الكمالية ومقياس لقياس اضطراب الوسواس القهري) واسفرت النتائج عن وجود تفاعلا بين الاهتمام الزائد بالاخطاء والشك فى الافعال ولم تتغير مستويات الكمالية لدى الوسواسين.

٣. دراسة بى واخرون (Ye, et al, 2008) وهدفت الدراسة لتوضيح العلاقة بين الكمالية والاكنتاب واضطراب الوسواس القهري لدى عينة تتكون من ٣١ من اطفال والمراهقين اعمارهم ما بين (٧-١٨) وكانت ادوات الدراسة المستخدمة هى (مقياس الكمالية ومقياس الاكنتاب والوسواس القهري) وتبين من النتائج وجود علاقته دالة بين الكمالية والاكنتاب واضطراب الوسواس القهري كما وجد ان بعد حساسية للاخطاء كأحد ابعاد الكمالية العصابية هو اكثر الابعاد ارتباطا بالوسواس القهري.

٣. دراسة ايجان واخرون (Egan et al, 2011) هدفت الدراسة الى اثبات ان الكمالية ليست فقط منبئه باطراب الوسواس القهري ولكنها منبئه بالاكنتاب ايضا والقلق واضطرابات الاكل حيث قام هولاء الباحثون بعمل هذه الدراسة على عينة عددها ٣٠٠ مشاركا تتراوح اعمارهم بين (١٦-٢٠) سنة وكانت ادوات الدراسة المستخدمة مقياس الاكنتاب ومقياس الوسواس القهري ومقياس الكمالية ومقياس اضطراب الاكل وتوصلت الدراسة الى ان الكمالية يمكن ان تشخص هذه الاضطرابات وان علاج الكمالية يمكن ان ينتج عنه خفض القلق والاكنتاب واضطراب الاكل.

٣. دراسة (خليل العبيدي، ٢٠١٥) هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الكمالية العصابية والاستقرار النفسي، فضلا عن التعرف على الكمالية والاستقرار النفسى لدى الجنسين من طلبة الجامعة. وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٧٠ طالبا وطالبة تتراوح اعمارهم بين (١٩-٢١) سنة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين الكمالية العصابية والاستقرار النفسى، وعدم وجود فروق فى مستوى الكمالية بين الإناث والذكور، وكذلك بالنسبة للاستقرار النفسى.

#### تعقيب على الدراسات السابقة:

١. انفتحت بعض الدراسات على امكانية التنبؤ بالاكنتاب من خلال الدرجة المرتفعة على مقياس الكمالية.

(ن = ٣٠) بأكثر من طريقة يمكن أن تشير إليها في جدول (٢):

جدول (٢) طريقتي حساب ثبات مقياس الكمالية العصابية للمراهقين

مستوى الدلالة	معامل الثبات	طرق حساب الثبات
٠,٠١	٠,٧٢١	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان براون
٠,٠١	٠,٧٣٠	معامل ألفا لكرونباخ

أشارت نتائج جدول (٢) إلى أن معامل الثبات و برغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما دالين ومرتفعين، مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

٥. مقياس الاكتئاب (د-٢): استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس بيك للاكتئاب النفسي، (ترجمة وإعداد غريب، ٢٠٠٠ ب)، ويتكون من ٢١ بنداً لقياس شدة الاكتئاب النفسي لدى المراهقين والبالغين، بدءاً من سن ١٣ عاماً، وتمثل البنود الـ ٢١ التي يتكون منها المقياس عبارات وصفية نمطية، ولكي تكون ممثلة للأعراض والاتجاهات الاكتئابية، كما تم تنظيم هذه البنود تبعاً لشدة محتوى العبارات البديلة الأربع لكل بند، وتم ترتيب العبارات في كل بند على مقياس من ٤ نقاط من صفر إلى ٤ وذلك حسب شدة العرض الذي يمثله (غريب، ١٩٩٢؛ غريب، ٢٠٠٠ أ، غريب، ٢٠٠٠ ب).

وقد درست المواصفات السيكومترية للمقياس في بحوث عديدة، فبالنسبة للثبات، أوضحت الدراسات ثبات المقياس بطريقتي إعادة، والاتساق الداخلي بواسطة معامل ألفا كرونباخ، ففي دراسة بيك وآخرون (Beck, et.al, 1996)، وصل معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوع على عينة من المرضى النفسيين قوامها ٢٦ فرداً إلى ٠,٩٣، وهو معامل دال عند مستوى ٠,٠٠١، وبالنسبة لدراسات الثبات بواسطة معامل ألفا كرونباخ، فقد كان معامل ثبات المقياس لعينة من المرضى النفسيين قوامها ٥٠٠ فرداً مقداره ٠,٩٢، بينما كان هذا المعامل لعينة تكونت من ١٢٠ من طلاب الجامعة ٠,٩٣ (غريب، ٢٠٠٠ أ؛ غريب، ٢٠٠٠ ب).

٦. برنامج خفض اضطراب الكمالية العصابية (اعداد الباحثة):

أ. تعرف البرنامج الإرشادي: تعرف الباحثة البرنامج الإرشادي اجرائياً بأنه عبارة عن برنامج مخطط منظم يقوم على الإرشاد الجماعي للمراهقين، ويتضمن مجموعة من الجلسات التي تحتوي على القصص والمناقشات والالعاب الفردية، الى جانب المحاضرات المعرفية المتضمنة معلومات حول اضطراب الكمالية والمشكلات التي تواجههم والاجابة على تساؤلاتهم حول كيفية حل هذه المشاكل وتطوير مهاراتهم وعلاقتهم الاجتماعية، بالإضافة الى احتواء البرنامج الى تمارين الاسترخاء المناسبة لهم والتي تساعدهم في خفض التوتر والتي تساعد جميعها في خفض الكمالية وتحسين حياة المراهق.

ب. اهداف البرنامج: يستهدف البرنامج الحالي استخدام مبادئ وافكار النظرية المعرفية السلوكية وفتياتها في خفض اضطراب الكمالية العصابية لدى عينة من المراهقين المكتئبين ويندرج تحت هذا الهدف الرئيسي عدة اهداف اهمها:

١. هدف علاجي: يتمثل في استخدام فئات الارشاد المعرفي السلوكي الجماعي في خفض قلق الكمالية، وحساسيتهم للاخطاء وتحسين اسلوبهم ومدركاتهم نحو الآخرين وايضا خفض الاكتئاب الذي يعاني منها افراد العينة.

٢. هدف وقائي: حيث يتم اكساب افراد عينة الدراسة بعد الفتيات الارشادية تعينهم عن عدم الوقوع فريسة للاضطراب الكمالية اوالتعرض للاضطرابات العصابية من جديد.

٣. الاهداف الاجرائية: وهي مجموعة من الاهداف يتحقق من خلال العمل داخل الجلسات وتطبيق الفتيات المختلفة للارشاد المعرفي السلوكي وهذه الاهداف عديدة من بينها:

١. التدريب على استخدام مهارات التحكم وضبط الذات بشكل منظم وتحديد الاحتياجات النابعة من الفرد لذاته وليس من الآخرين.

وسلوكيات الاسرة اقتصاديا واجتماعيا وثقافيا. ويتكون المقياس من مقاييس فرعية (اقتصادي ١٣ فقرة) واجتماعي (٥ فقرات) وثقافي (٧ فقرات) ويوجد العديد من البدائل لكل فقرة من فقرات المقياس يتم اختيار الانسب بوضع علامة (٧) امام البديل المناسب وبعد ذلك يتم جمع درجات العبارات بكل مستوى على حدى.

أ. تقنين الاختبار: تم التقنين على عينة قوامها ٥٠ فرداً من الجنسين واستخدم طريقة الاتساق الداخلي لحساب الثبات وكان ثبات المقياس بطريف الف لكرونباخ، ٨٥ وبطريقة التجزئة النصفية، ٨٦ وهذه القيم دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يؤكد ثبات المقياس.

ب. معايير المقياس: تم تحديد اربع فئات وهي:

١. مستوى دون المستوى (١-٣٩).

٢. مستوى متوسط (٤٠-٧٩).

٣. مستوى فوق المتوسط (٨٠-١١٩).

٤. مستوى مرتفع (١٢٠-١٥٠).

٣. مقياس ستانفورد بينة الصورة الخامسة (المختصرة) (اعداد جيل رويد، ٢٠٠٣ وتقنين صفوت فرج): بعد سبع سنوات من صدور الصورة الرابعة من اختبار ستانفورد- بينيه للذكاء، أصدر جال رويد في عام ٢٠٠٣ ستانفورد- بينيه الصورة الخامسة SB5 والذي يتضمن صياغة جديدة، وأساليب قياس متطورة، معتمداً على نظرية وبحوث أحدث في مجال الذكاء، وهو يتضمن تقنيناً جديداً تماماً معتمداً على بيانات تعداد الولايات المتحدة الأمريكية عام ٢٠٠٠.

وقد حافظ تطوير رويد على أسلوب بداية الاختبار من خلال تحديد المستوى المناسب للمفحوص باستخدام اختبار مدخلي، الا أن الصورة الخامسة تستخدم اختبارين مدخليين لا اختبار واحد كما في الصورة الرابعة، والاختباران المدخليان هما سلاسل الاشياء/ المصفوفات وهو اختبار غير لفظي، والمفردات وهو اختبار لفظي، وهما يستخدمان لتقدير المستوى الذي يتعين بدء المفحوص منه في المجالين اللفظي وغير اللفظي، والدرجات الخام على هذين الاختبارين تؤدي لتخطيط طريقة اختبار المفحوص على بقية الاختبارات.

القدرات التي يقيسها الاختبار: تتضمن البطارية اختبارات فرعية لفظية وغير لفظية لقياس خمسة عوامل معرفية، هي: الاستدلال الخام، والمعلومات، والاستدلال الكمي، والعمليات البصرية/ المكانية، والذاكرة العاملة.

٤. مقياس الكمالية العصابية (اعداد الباحثة): يتكون من ٤ ابعاد، ٤٠ فقرة وتم حساب الثبات والصدق وهو كالآتي:

أ. صدق التمييز بين المجموعات المتباينة: حسبت الباحثة صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عينتي المراهقين المكتئبين والمراهقين الأسوياء،

ويوضح جدول (١) النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين عينتي المراهقين المكتئبين والمراهقين الأسوياء على مقياس الكمالية العصابية للمراهقين

المجموعة والقيم البعد	المراهقون المكتئبين (ن = ٣٠) متوسط	المراهقون الأسوياء (ن = ٣٠) متوسط	انحراف معياري	انحراف معياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المبالغة في الأداء	٢٤,٩٠٠	٢٤,٣٠٠	٢,٦٨٣	١٤,٣٠٠	٣,٣٦٥	١٣,٤٩٢
الخوف من الفشل	٢٤,٤٠٠	٢٤,٣٠٠	٢,٢٠٧	١٦,١٦٧	٤,٣٠٨	٩,٣١٧
عدم الرضا	٢١,٣٠٠	٢١,٣٠٠	٣,٦٦٨	١١,٤٣٣	١,٣٠٥	١٣,٨٤٨
الشعور بالنقص	٢٤,٦٠٠	٢٤,٣٠٠	٣,٨١١	١٣,٣٠٠	٢,٨١٨	١٣,٠٥٨
الدرجة الكلية	٩٥,٢٠٠	٩٥,٢٠٠	٤,٤٦٨	٥٥,٢٠٠	٦,٩٩٥	٢٦,٣٩٨

أشارت نتائج جدول (١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينتي المراهقين المكتئبين والمراهقين الأسوياء على مقياس الكمالية العصابية للمراهقين (المبالغة في الأداء، والخوف من الفشل، وعدم الرضا، والشعور بالنقص، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين المكتئبين؛ مما يؤكد على قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات المتباينة.

ب. ثبات المقياس: حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة من المراهقين المكتئبين

١١. مصطفى على رمضان. (٢٠١٣). الكمالية وعلاقتها بالعدوان لدى طلاب الجامعة. *مجلة الدراسات العربية*، العدد ٣٩، الجزء الأول.
١٢. هبه الله محمود ابوالنيل. (٢٠١٤). المثالية غير التوافقية كمتغير منبئ بأعراض اضطرابات الأكل والاكتئاب لدى طالبات الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، العدد ٨٤، المجلد (٢٤).
13. Beck, A. (1979), **Cognitive Therapy & The Emotional Disorder**, Amerdian Book, New York.
14. Bouchard, C., Rheume, J., Ladouceur, R. (1999), Responsibility and perfectionism in OCD, An Expermental study in: **Behavior Research & Therapy**, 37(3), 239- 248
15. Chik, H., Whittal, M., (2008), Perfectionism and treatment outcome in obsessive- compulsive Disorder, **Cognitive Therapy Research**, 23.676- 688.
16. Egan, S., Wade. T. (2011), Perfectionism as a Transdiagnostic process: A Clinical Review, **Clinical Psychology Review**, 23. 203- 212
17. Frost, R., Steketee, G. (1997), Perfectionism in obsessive- compulsive Disorder: **Behavior Research Therapy**, 35
18. Rice, K., Pence, S. (2006), Perfectionism and obsessive compulsive Symptoms. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, 28(2).
19. Ye, H., Rice, K. (2008), Perfectionism and Peer Relations Among Childern With obsessive compulsive Disorder, **Child psychiatry Human Development**, 39(3).

٢. تصحيح مفهوم ادراك وقيمة الذات وتدعيم ايجابياتها وتلافي سلبياتها من خلال فنيات الارشاد المعرفي السلوكي (كالميكودراما- المحاضرات- المناقشات الجماعية- النمذجة- ممارسة فنيات الاسترخاء- الضبط الذاتي- التعزيز- وكذلك التقارير الذاتية ضمن نطاق الواجبات المنزلية).
٣. التدريب على التسامح مع الذات وعدم تضخيم الاخطاء وتقبلها على انها خبرات تعليمية يستفاد منها وتحمل الفرد المسؤولية، مع عدم تقديم التبريرات والاعدار لمواجهة المماثلة (التسوية) التي تحدث بين الفرد ونفسه بشأن انهاء ما هو مطلوب من اعمال.
٤. تطوير مهارات الافراد على الاختيار الجيد الملئم للقرات والظروف المتاحة والتدريب على ادارة الوقت وادارة الذات مع ادارة احداث الواقع في حدود امكانيات الفرد وتحديد اولويات لبدا العمل.

#### نتائج الدراسة:

- توصلت نتائج الدراسة الى نجاح البرنامج حيث:
١. وجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبيه في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج على مقياس الكمالية العصابية.
٢. وجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبيه والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الكمالية العصابية.
٣. لا توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين قبل وبعد تطبيق اجراءات البرنامج على مقياس الكمالية العصابية.
٤. لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبيه في القياس البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج على مقياس الكمالية.

#### المراجع:

١. احمد عكاشه. (٢٠٠٣). *الطب النفسي المعاصر*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
٢. امال عبدالسميع باظة. (٢٠٠٢). *النمو النفسي للاطفال والمراهقين*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية
٣. امال عبدالسميع باظة. (١٩٩٦). الكمالية العصابية والكمالية السوية. *مجلة دراسات نفسية*، العدد (٢)، المجلد (٦)، ص ٣٠٥ - ٣١١
٤. امال عبدالسميع باظة. (١٩٩٦). الكمالية العصابية لدى مرضى الفصام البرانويدى والاكتئاب الاساسى والهستريا التحولية والاسوياء من الجنسين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، العدد (١٥)، المجلد (٦).
٥. جابر عبد الحميد؛ وعلاء الدين كفاي. (١٩٨٨). *معجم علم النفس والطب النفسي*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
٦. جابر عبد الحميد؛ وعلاء الدين كفاي. (١٩٩٣). *معجم علم النفس والطب النفسي*. ج٢. القاهرة: دار النهضة العربية.
٧. خليل العبيدى. (٢٠١٥). الكمالية وعلاقتها بالاستقرار النفسى لدى طلاب الجامعة. *مجلة الدراسات العربية التربوية*.
٨. سيف النصر عبدالحى محمد امام. (٢٠١٣). فاعلية برنامج ارشادى لخفض حدة الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة الفائقين اكاديميا. *رسالة دكتوراه*، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعه القاهرة.
٩. شادية احمد عبدالخالق. (٢٠٠٥). استخدام نظريات وفنيات العلاج الواقعي في خفض اضطراب الكمالية العصابية، *مجلة المصرية للدراسات النفسية*، العدد (٤٦)، المجلد (١٥).
١٠. منار مصطفى عبدالسلام بركه. (٢٠١٤). فاعلية برنامج ارشادى عقلانى انفعالى سلوكى في خفض حدة الكمالية العصابية لدى الموهوبين من طلبة الجامعة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.