جامعة مدينة السادات
كلية التربية
قسم علم النفس

فعالية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية

مستخلص بحث للحصول على درجة الماجستير في التربية
تخصص صحة نفسية

إعداد الباحثة

آيه محمد مختار محمد

معيدة بقسم الصحة النفسية
بكلية التربية جامعة مدينة السادات

إشراف

أ.م.د / أحمد ثابت فضل

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي المساعد

١٤٤٠هـ-٢٠١٨

مقدمة:

إن السعي وراء الكمال هو الخوف العظيم من الشعور بعدم الكفاءة بأنفسنا ومن أنفسنا. فإذا ارتكبنا خطأ ما، فإن ذلك سيكون بمثابة أبلغ دليل على عدم قيمتنا. ولذلك نحاول السيطرة على مخاوفنا عن طريق محاولة الوصول إلى الكمال، والكمال مستحيل. إن كلا منا سوف يخطئ مرارا وتكرارا ولن يرقي أحد منا للمستوى النموذجي المثالي. ومع ذلك، فإن العديد من الناس يواصلون المحاولة، ويؤنبون أنفسهم بلا رحمة عند التقصير. إننا ندفع ثمنا باهظا في سعينا للوصول إلى الكمال، وفي طريقة معاملتنا لأنفسنا ولأزواجنا وأطفالنا. إن السعي وراء الكمال يجعل عالمنا صغيرا لأنه لا يسمح لنا أن نتعلم وبالتالي ننمو. إننا نتعذب مسبقا قبل اتخاذ القرارات لأننا نخشى أن تكون خاطئة. نخشى أن يتهمنا الآخرون بالادعاء والاحتيال. إننا في الواقع نقوم بأشياء أقل من الآخرين لأننا نهتم بالقيام بالمهام بشكل متقن إلى أبعد حد مما يؤدي إلى أننا لا نفعل أي شيء تقريبا. لا نفرح بنجاحنا لأن كل ما نراه هو أن عملنا كان يمكن أفضل (إم.جيه.رايان،٢٠٠٥: ٣٤-٣٥) .

فالكمالية تعد من العوامل الأساسية الدافعة للكائن البشري في كثير من سلوكياته، ولكن قد يستخدم كثير من الأفراد وسائل سلبية من أجل إشباع هذا الدافع، مما يسبب لهم كثيرا من المشكلات النفسية والاجتماعية، فقد تتحول الكمالية إلى عامل هدم لا عامل بناء إذا كانت نزعة مسرفة الشدة تسيطر على الفرد، ولا يستطيع كبح جماحها، مما يجعل حياة الفرد صراعا لا يهدأ، فما ينفك الفرد يتخلص من صراع محدد حتى يقع في صراع آخر لا يستطيع الفكاك منه (أشرف محمد عطية ،٢٠٠٩: ٣١٤).

فعلى الرغم من أن السلوك الكمالي يمثل حاجة إنسانية تدفع إلى التميز، والإنجاز، والتطوير، وتحقق الذات، إلا أنه عند سعى الفرد للتميز والكفاح من أجله، قد يتبنى أهدافا ومعايير غير واقعية كمحددات لسلوكه، ويجعل من رضا الآخرين والحصول على إعجابهم واستحسانهم مصدرا رئيسا للرضا والتدعيم، بيد أن هذا لا يتحقق بسهولة عندئذ يجد الفرد نفسه في مساحة واسعة بين التوقع والواقع تدفعه للكمالية في إطارها العصابي وليس السوي (عبد الله جاد محمود،٢٠١٠ :٣).

فالكمالية العصابية تسبب الكثير من المتاعب للفرد في حياته الأسرية والاجتماعية والدراسية والمهنية، فقد يكون الطالب في قمة نجاحه ومع ذلك يحاول الانتحار نتيجة احساسه بالعجز والاستسلام لزيادة حساسيته بالفشل مما يؤثر على كفاءته الأسرية فقد يتأخر ويؤجل ويعتذر عن دراسته، كما أنه قد يؤدى إلى سوء الأنشطة الاجتماعية للطالب والعلاقات الأسرية والاجتماعية عامة (بشرى إسماعيل أرنوط،٢٠١٥: ٣٠).

فالكماليون العصابيون لديهم معايير شخصية غير واقعية ويرون العالم من زاوية الانحرافات المعرفية السلبية التي تؤدي إلى نقد الذات وعدم الثقة بالنفس، وعدم قبول الأخطاء (عماد متولي أحمد ناصف،٢٠١٣: ١٣٦).

مشكلة الدراسة:

تميز (آمال باظة،١٩٩٦: ٣٠٥) مفهوم الكمالية من زاويتي العصابية والسواء، فمن الناحية العصابية نجد أنها ترتبط بخصائص سالبةٍ كالشعور بالفشل والذنب والتردد وانخفاض تقدير الذات، وقد يرتبط بذلك حالات حادة: كتعاطي الخمور والاكتئاب وفقدان الشهية العصبي والوسواس القهري ويرجع ذلك إلى تبني مستويات عالية من الرغبة في الكمال، مما يؤدي إلى استحالة تحقيقها وبالعكس في الناحية السوية حيث تكون مستويات الكمال المرغوبة واقعية وممكنة التحقق مما تشكل معه هذه الكمالية مستويات أعلى للطموح ودافعية الإنجاز.

ويذكر (أشرف محمد عطية ،٢٠٠٩: ٣١٦) أن من المشكلات التي يعانيها الطلاب في المرحلة الجامعية الكمالية السلبية، والتي تجعل الطالب في المرحلة الجامعية مهتما بدرجة كبيرة بالوصول إلى الصورة التي يدرك أنها لدى الآخرين عنه، فيحاول جاهدا أن يصل إلى أعلى مستوى يحفظ له كيانه ومفهومه عن ذاته كذات تستحق التقدير والتقييم، وتعزيز هذا الاتجاه لدى الطالب يجرفه نحو الوقوع في بئر الكمالية السلبية الذي لا يعرف له قاع، فيحاول جاهدا تحقيق الكمال في كل شيء يحاول فعله، وهذا الهدف يعد في كثير من الأحيان صعب المنال خاصة إذا كان الكمال من وجهة نظره يعني العمل في إطار محكم لا يصيبه نقص أوعيب، حتى يصل إلى الدرجة التي يدرك فيها أنه لا يستطيع تحقيق الكمال المطاط، والذي يجعله يشعر أنه لا ينفك يصل إلى مستوى معين حتى يشعر أن هناك مستوى آخر أفضل وأعلى منه يجب عليه الوصول إليه، وإلا فلن يصل إلى الكمال، وهكذا يدور الطالب في حلقة مغلقة، يدرك داخلها عجزه عن تحقيق صورة الكمال التي يرتضيها لذاته، والتي تترجم عن نفسها على أرض الواقع في الأداء الكامل الذي لا ينتهي كماله.

كما كشفت نتائج العديد من الدراسات أن الكمالية العصابية مرتبطة بالعديد من الاضطرابات الوجدانية مثل الوسواس القهري والاكتئاب وانخفاض الثقة بالنفس والقلق مثل (دراسة عماد متولي أحمد ناصف، ٢٠١٣) ودراسة (عبد الله جاد محمود، ٢٠١٠).

وحيث أن الإرشاد المعرفي السلوكي يقوم على إعادة تشكيل البنية المعرفية للمسترشد من خلال مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تقوم على العوامل المعرفية التي تؤثر في السلوك وبذلك نجد أن هذا الأسلوب الإرشادي منطقي وعملي في علاج المشكلات النفسية، كما أنه يهتم بحل المشكلات، ويتم فيه تعلم مهارات محددة يتم استخدامها في بقية الحياة وتهتم هذه المهارات بإبراز التفكير المشوه وتعديل الاعتقادات الخاطئة، والتعامل مع الآخرين بطرق جديدة، وتعديل السلوك غير المرغوب فيه (وصل الله بن عبد الله حمدان السواط، ٢٠٠٨: ٤٤).

وحيث أن الكمالية العصابية من المشكلات التي يعانيها طلاب الجامعة، وتسبب الكثير من الاضطرابات الوجدانية، وتصاحبها انخفاض في الثقة بالنفس، وحيث أننا نحتاج إلى الطلاب المعلمين الذين يخلون من الكمالية العصابية وما يصاحبها من اضطرابات وجدانية ويتمتعون بالثقة بأنفسهم، كانت الحاجة لوجود مثل هذه الدراسة وإلى وجود برامج إرشادية معرفية سلوكية تهدف إلى تخفيف الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية وإلى معرفة أثر هذا البرنامج على ثقتهم بأنفسهم.

واتساقاً مع ما سبق يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي: ما مدى فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تخفيف الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية: -

٢- هل تنخفض الكمالية العصابية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي عليهم؟

٤- هل تنخفض الكمالية العصابية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي عليهم؟

٤- هل يوجد استمرارية لتأثير البرنامج المعرفي السلوكي على أفراد المجموعة التجريبية لكلٍ من الكمالية العصابية بعد مرور شهرين من التطبيق؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي: -

٢- إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية.

٣- التحقُق من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، واستمراريته في تخفيف الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في:

١- تخفيف مستوى الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية من خلال برنامج ارشادي معرفي سلوكي.

٢- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية خاصة بالوالدين لكيفية التعامل مع أبنائهم لتخفيف مستوى الكمالية العصابية.

٣- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج لتخفيف الكمالية العصابية لدى فئات أخرى من المجتمع.

٤- إمداد المكتبة العربية بمقياس جديد لقياس الكمالية العصابية.

مصطلحات الدراسة:

١- البرنامج الإرشادي:

عبارة عن مجموعة الخبرات والاستراتيجيات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة، تقدم بطريقة بناءة من قبل اختصاصيين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي للأفراد (المسترشدين، المرضى) الذين يعانون من مشكلات نفسية وانفعالية واجتماعية، تطبق في مكان وزمن محدد، بهدف مساعدتهم على التعرف إلى مشكلاتهم وحاجاتهم، وتنمية إمكاناتهم وقدراتهم إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات، ومساعدتهم أيضا على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم، من أجل تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي له و في أثناء تفاعلهم في مواقف الحياة الضاغطة بشكل بناء (رياض نايل العاسمي،٢٠١٥: ٣٠-٣١).

إجرائياً: بأنه مجموعة من الخطوات والخدمات والأنشطة المحددة والمنظمة والمرتبة التي تقوم على أسس ومبادئ وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي والتي تقدم لطلاب كلية التربية الذين يعانون من كمالية عصابية بهدف مساعدتهم على تخفيف كماليتهم العصابية مما يؤثر على مستوى ثقتهم بأنفسهم.

٢- الإرشاد المعرفي السلوكي:

هو أحد استراتيجيات أساليب الإرشاد النفسي الحديث ويفترض أن أنماط التفكير الخاطئة تسبب السلوك المضطرب ويهدف إلى تعديل المعتقدات غير العقلانية وغير الواقعية وتعليم المسترشد أساليب تفكير أخرى أكثر عقلانية وأكثر إيجابية عن طريق الحوار الفلسفي والطرائق الاقناعية وبعض الفنيات الأخرى (رياض نايل العاسمي،٢٠١٥: ١٠٦-١٠٧).

وإجرائياً بأنه:

نوع من أنواع الإرشاد ينظر للتفكير والانفعال والسلوك على أنها وحدة واحدة، لذلك يتم التعامل مع الأفراد من خلاله معرفياً وانفعالياً وسلوكياً من خلال فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية مثل إعادة البناء المعرفي، المحاضرة النقاشية، الإقناع الجدلي التعليمي، لعب الدور، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، التعرض ومنع الاستجابة، الواجبات المنزلية وذلك لمساعدة الأفراد على تخفيف الكمالية العصابية لديهم والتخلص من آثارها السيئة، وتحديد مدى تأثيره على مستوى الثقة بالنفس لديهم.

٣- الكمالية العصابية:

وتعرف (سارة عاصم رياض) الكمالية العصابية بأنها: ميل قهري يدفع الأفراد المتفوقين الى الانجاز الكامل والمغالاة في المستويات والمعايير التي يتبنوها ويقيمون أنفسهم وأدائهم وفقا لها مما قد يجعلهم يعيشون في حاله من المعاناة النفسية ويتوقف ذلك على ما يتبنوه من معايير وأفكار ومعتقدات لتقييم أدائهم (سارة عاصم رياض،٢٠١٥: ٢٢٦).

وتُعرف الباحثة الكمالية العصابية بأنها:

وتعُرف الباحثة الكمالية العصابية بأنها اهتمام الفرد الشديد بالأخطاء واعتبار أن أي خطأ بسيط فشل ذريع، ووضع مستويات أداء عليا لا تلائم قدراته وإمكانياته ولا تلائم الواقع ومهما يسعى الفرد لبلوغها لا يصل إليها من وجهة نظره، مما يدفعه ذلك كله إلى الشعور بالنقص وحاجته الدائمة إلى استحسان الآخرين له، فيبالغ في الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة وترتيب وتنظيم الأشياء وفق نظام معين.

وإجرائياً:

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الكمالية العصابية (إعداد الباحثة) حيث تدل الدرجة المرتفعة على كمالية عصابية والدرجة المنخفضة على عدم وجود كمالية والمتوسطة على كمالية السوية.

الدراسات السابقة

أولاً: دراسات تناولت الكمالية العصابية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى

دراسة (Demet Erol Ongen, 2009) بعنوان: "العلاقة بين الكمالية والعدوان لدى المراهقين"

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الكمالية والعدوان لدى المراهقين، وذلك على عينة قوامها٤٤٥ من طلاب المدارس الثانوية، وذلك باستخدام مقياس الكمالية المنقح لسلاني ورايز (APS-R; Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001) واستبيان العدوان لبيس وبيري (BPAQ; Buss & Perry, 1992) وكانت الأبعاد الفرعية لمقياس الكمالية هي: المعايير العالية، النظام (الكمالية التكيفية)، والتناقض (الكمالية اللاتكيفية). وكانت الأبعاد الفرعية لاستبيان العدوان هي: الغضب، العدوان البدني، العداوة، العدوان اللفظي، وكانت نتائج الدراسة كالتالي: أوضحت تحليلات الانحدار أن التناقض منبئ إيجابي للغضب والعدوان البدني والعداوة، وكان النظام منبئ سلبي للغضب والعدوان البدني واللفظي، وكانت المعايير العالية منبئ سلبي للعداوة ومع ذلك كانت المعايير العالية منبئ إيجابي للعدوان اللفظي.

دراسة: (Bahtiyar Eraslan Çapan, 2010) بعنوان: "العلاقة بين الكمالية والتسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة لتحديد ما إذا كانت سمة الكمال الشخصي لدى طلاب الجامعة تتنبأ بتسويفهم الأكاديمي والرضا عن الحياة. وذلك على عينة قوامها ٢٣٠ طالب وطالبة من جامعة الأناضول كلية التربية (١٦٤ طالبة و٦٦ طالب)، وتم استخدام مقياس الكمالية متعدد الأبعاد (لهوايت وفليت) والذي يتضمن ثلاثة أبعاد: الكمالية بتوجه الذاتي – الكمالية بتوجه الآخرين– الكمالية المكتسبة اجتماعيا، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس تقييم التسويف الأكاديمي إعداد (Solomon and Rothblum , 1984)، وأسفرت نتائج الدراسة عن : الكمالية بتوجه الذاتي منبئ للتسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة، وعلى النقيض من ذلك استنتج أن الكمالية بتوجه الآخرين والمكتسبة إجتماعيا لا تتنبأ بالتسويف الأكاديمي والرضا عن الحياة.

دراسة: (Ommehani Alizadeh Sahraee, Zohreh khosravi, Maedeh Yusefnejad, Elnaz Khosravipur , 2011) بعنوان: "العلاقة بين الكفاءة الأسرية والكمالية الإيجابية والسلبية لدى الطلاب الإيرانيين"

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الأسرية والكمالية الإيجابية والسلبية لدى الطلاب، وذلك على عينة قوامها ٢٨٠ طالبة من الصفين الثاني والثالث من المدرسة الثانوية، باستخدام أداة تقييم الأسرة إعداد Epstein et al., (1983) ومقياس الكمالية الإيجابية والسلبية (PANPS; Terry-short et al .,1995)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية كبيرة بين الدرجة الكلية لكفاءة الأسرة وثلاثة أبعاد فرعية منها(الأدوار– حل المشكلات– التعبير عن المودة) مع الكمالية الإيجابية، فكلما ازدادت كفاءة الأسرة والأبعاد الفرعية الثلاثة ازدادت الكمالية الإيجابية، كما أن تحليل الانحدار وجد أن حل المشكلات والتعبير عن المودة منبئين جيدين للكمالية الإيجابية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط سلبي كبير بين الدرجة الكلية لكفاءة الأسرة واثنين من أبعادها الفرعية (الأدوار– التعبير عن المودة) مع

الكمالية السلبية، فكلما قلت الكفاءة الأسرية وبعديها الفرعيين (الأدوار – التعبير عن المودة) تزيد الكمالية السلبية، كما أظهرت نتائج تحليل الإنحدار أن الأدوار أفضل منبئ للكمالية السلبية.

ثانياً: دراسات تناولت البرامج الإرشادية في الكمالية العصابية:-

دراسة: سعاد محمد عبد المنعم محمد (٢٠١٤) بعنوان: "فعالية السيكو دراما في خفض بعض مظاهر الكمالية العصابية لدى الأطفال الفائقين عقليا ضعاف السمع"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فعالية السيكودراما في خفض بعض مظاهر الكمالية العصابية لدى الأطفال الفائقين عقليا ضعاف السمع. استخدمت الباحثة المنهج شبة التجريبي، وكانت عينة الدراسة ٨ أطفال كمجموعة تجريبية من الأطفال الفائقين عقليا ضعاف السمع بكفر الشيخ، ٨ أطفال كمجموعة ضابطة من الأطفال الفائقين عقليا ضعاف السمع ببلطيم، وتمثلت أدوات الدراسة في: استمارة جمع البيانات العامة، مقياس المستوى الاجتماعي/ الاقتصادي /الثقافي المطور للأسرة المصرية، اختبار الذكاء اختبار رسم الرجل لجودانف- هاريس، مقياس الكمالية متعدد الأبعاد (إعداد /فروست وآخرون ،١٩٩٠وتعريب / رشاد موسى، ونعمة خليل، ٢٠١٠) وأسفرت نتائج الدراسة عن : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات الأطفال الفائقين عقليا ضعاف السمع في المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الكمالية متعدد الأبعاد بعد إجراء البرنامج السيكودرامي وهذه الفروق في صالح نتائج المجموعة التجريبية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات الأطفال الفائقين عقليا ضعاف السمع في المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج السيكودرامي على مقياس الكمالية متعدد الأبعاد وهذه الفروق في صالح نتائج قياس التطبيق البعدي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال الفائقين عقليا ضعاف السمع في المجموعة التجريبية في نتائج القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين تقريبا على مقياس الكمالية متعدد الأبعاد.

دراسة: سارة عاصم رياض (٢٠١٥) بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادى قائم على استراتيجية الإيحاء الذاتي لخفض الكمالية العصابية وتنمية الكمالية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة الموهوبين أكاديميا".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في مستوى الكمالية العصابية تبعا للنوع، اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجية الإيحاء الذاتي لخفض مستوى الكمالية العصابية لدى عينة من طلاب الجامعة الموهوبين أكاديميا ومدى استمرار فاعلية بعد فترة المتابعة، واستخدمت الباحثة المنهج شبة التجريبي، وذلك على عينة قوامها (٣٠) طالب وطالبة من الموهوبين أكاديميا من ذوي الكمالية العصابية قسمت إلى (١٥) طالب وطالبة كمجموعة تجريبية، و(١٥) آخرين كمجموعة ضابطة، وتم استخدام الأدوات الآتية: مقياس مستويات الكمالية، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الكمالية العصابية، وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات مجموعة الإيحاء على مقياس مستويات الكمالية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح البعدي، عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات مجموعة الإيحاء على مقياس مستويات الكمالية في التطبيق البعدي والتتبعي.

دراسة: رانيا شعبان الصايم مرزوق (٢٠١٧). بعنوان: "فاعلية كلٍ من العلاج الوجودي والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الكمالية العصابية لدى عينة من الطلبة الموهوبين"

هدفت الدراسة إلى تناول فاعلية كل من العلاج الوجودي والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الكمالية العصابية لدى عينة من الموهوبين. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٢) طالبًا وطالبة، واستخدمت الباحثة اختبار الذكاء المصور، وقائمة الخصائص السلوكية للموهوبين، واختبار تورانس للتفكير الابتكاري، ومقياس الكمالية العصابية، ومقياس الأفكار اللاعقلانية للكمالية العصابية، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والبرنامجان العلاجيان. واعتمدت الدراسة الحالية على استخدام المنهج التجريبي؛ وأظهرت الدراسة التجريبية فاعلية كل من العلاج الوجودي والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الكمالية العصابية لدى عينة من الموهوبين، واستمرار فاعليته في أثناء فترة المتابعة.

فروض الدراسة:

بعد عرض مشكلة الدراسة وأدبيات الدراسة (الإطار النظري والدراسات السابقة) قامت الباحثة بصياغة فروض البحث الحالية للإجابة على تساؤلات الدراسة:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الكمالية العصابية (الأبعاد والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وذلك على مقياس الكمالية العصابية (الأبعاد والدرجة الكلية).

الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي وذلك على مقياس الكمالية العصابية (الأبعاد والدرجة الكلية).

إجراءات البحث:

أولا: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج شبة تجريبي، وذلك لملائمته لمشكلة الدراسة وأهدافها، حيث تهدف الدراسة إلى تخفيف مستوى الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية من خلال البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، حيث استخدمت الباحثة مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي والأخرى ضابطة لم تتعرض للبرنامج الإرشادي، حيث قارنت الباحثة بين المجوعتين في كل من القياسين القبلي والبعدي، كما قارنت الباحثة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والبعدي والتتبعي لنفس المجموعة وذلك على مقاييس الكمالية العصابية وذلك للتأكد من استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي، كما استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في تحليل وتفسير النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية .

ثانيا: مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية للعام الجامعي (٢٠١٨- ٢٠١٩) بجامعة مدينة السادات – محافظة المنوفية، وتكونت عينة الدراسة من العينة الاستطلاعية، والعينة الأساسية.

١- العينة الاستطلاعية (الخاصة بحساب الخصائص السيكو مترية للأدوات)

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية للعام الجامعي (٢٠١٨-٢٠١٩) ممن يتراوح أعمارهم ما بين (٢١-٢٠) وذلك لحساب الخصائص السيكو مترية للأدوات وهي مقياس الكمالية العصابية (إعداد الباحثة).

٢- العينة الأساسية (التجريبية)

تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات بمحافظة المنوفية، وانقسمت إلى مجموعتين احداهما تجريبية تضم (١٩) طالبة و(٦)طالب، والأخرى ضابطة تضم (١٩) طالبة و(٦) طالب، وتراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢١).

خطوات اختيار العينة:

- **تكونت العينة الأولية للدراسة الحالية من (٣٦٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات.**
- **قامت الباحثة بتطبيق مقياس الكمالية العصابية على العينة الأولية.**
- **تم حساب قيمة الارباعيات لدرجات الطلاب والطالبات في مقياس الكمالية العصابية**
- **تم اختيار عينة الدراسة الأساسية وعددها (٥٠) طالب وطالبة من طلاب الارباعى الأعلى على مقياس الكمالية العصابية وعددهم (٩٤) طالب وطالبة، حيث تم حساب الارباعى الأعلى والأدنى لدرجات الطلاب والطالبات على مقياس الكمالية العصابية وجدول (١) يوضح تلك النتائج.**

جدول (١) الارباعى الأعلى والأدنى لدرجات الطلاب والطالبات على مقياس الكمالية العصابية

الفئة	العدد	مدى الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري
الارباعى الادنى	١٠٤	٩٠- ١١٩	١١٣,٣٨	٥,٥٥
الارباعى الأعلى	٩٤	١٣٠- ١٥٢	١٣٥,٤٨	٤,٦٩

يتضح من نتائج الجدول (١) أن عدد الطلاب مرتفعي الكمالية العصابية ٩٤ طالب وطالبة ودرجاتهم تتراوح بين (١٣٠ – ١٥٢) بمتوسط (١٣٥,٤٨) وانحراف معياري (٤,٦٩).

وقد قامت الباحثة بحساب تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الآتية:

أ) العمر الزمنى:

تم حساب المتوسط والانحراف المعيارى للعمر الزمنى وقيمة " ت" لطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " لطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمنى.

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة عند ٠,٠٥
العمر الزمنى	التجريبية	٢٥	٢١,٠٤	٠,٣٥	٤٨	١,٤٨	٠,١٤	غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢١,٢٠	٠,٤١				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي المجموعة التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمنى.

ب) مقياس الكمالية العصابية (الأبعاد والدرجة الكلية):

قامت الباحثة بتدوين درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الكمالية العصابية، حيث قامت بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم " ت " لدرجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وذلك لمعرفة مدى التكافؤ بينهم على مقياس الكمالية العصابية (الأبعاد والدرجة الكلية) وجدول (٣) يوضح تلك النتائج:

جدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم " ت " لدرجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الكمالية العصابية (الأبعاد والدرجة الكلية).

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة عند ٠,٠٥
المستويات العليا للأداء	التجريبية	٢٥	٢٩,٨٠	٣,٢٠	٤٨	٠,٢٠	٠,٨٤	غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٩,٦٤	٢,٣٩				
الخوف من ارتكاب الأخطاء	التجريبية	٢٥	٢٧,١٢	١,٩٨	٤٨	٠,٧٥	٠,٤٥	غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٧,٥٦	٢,١٢				
الاهتمام الشديد بالتفاصيل	التجريبية	٢٥	٢٦,٥٢	٣,١١	٤٨	٠,٣٤	٠,٧٣	غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٦,٢٤	٢,٥٥				
الشعور بالنقص	التجريبية	٢٥	٢٣,٨٠	٢,٠٠	٤٨	٠,١٣	٠,٨٩	غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٣,٨٨	٢,٢٦				
الإشغال المبالغ فيه بالاستحسان	التجريبية	٢٥	٢٧,٨٠	٢,٤١	٤٨	٠,٠٦	٠,٩٥	غير دالة
	الضابطة	٢٥	٢٧,٧٦	٢,٢٢				
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٥	١٣٥,٠٤	٤,٨٥	٤٨	٠,٠٣	٠,٩٧	غير دالة
	الضابطة	٢٥	١٣٥,٠٨	٤,٢٥				

** قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى دلالة ٠,٠١ = ٢,٦٨

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٤٨ ومستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الكمالية العصابية ككل وأبعاده الفرعية في القياس القبلي.

ثالثا: الأدوات:

١- مقياس الكمالية العصابية: (إعداد الباحثة)

الخصائص السيكو مترية لمقياس الكمالية العصابية:

- **أولاً: صدق مقياس الكمالية العصابية:**

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس الكمالية العصابية كما يلى:

١- الصدق العاملي:

أسفر التحليل العاملي عن وجود خمسة عوامل، حيث بلغ عدد عبارات العامل الأول (١٣ عبارة) تدور فى مجملها حول وضع الفرد لنفسه أو وضع الآخرين له أهداف ومستويات أداء غير واقعية، وسعيه إلى الوصول إلى المستوي المثالي في كل شيء يقوم به، وعدم رضا الفرد الدائم عن أي عمل يقوم به، وعدم قبوله أي نقص في أدائه، ويشار لهذا البعد بالمستويات العليا للأداء.

وقد بلغ عدد عبارات العامل الثاني (١٣ عبارة) تدور في مجملها حول خوف الفرد الشديد من ارتكاب أي خطأ بسيط، واعتبره أن أي خطأ فشل، مما ينتج عن ذلك عدم القدرة على نسيانها وتراكم الأعمال وتسويفها، ويشار لهذا البعد الخوف الشديد من ارتكاب الأخطاء

وقد بلغ عدد عبارات العامل الثالث (١١ عبارة) تدور في مجملها حول انشغال الفرد بالأمور الصغيرة، وحرصه على ترتيب الأشياء وفق نظام محدد، ومراعاته لدقة الشديدة في كل أعماله، والعمل في ضوء قوانين وقواعد محددة، والتقيد الشديد بالخطط الموضوعة، ويشار لهذا البعد بالإهتمام الشديد بالتفاصيل.

وقد بلغ عدد عبارات العامل الرابع (١٢ عبارة) تدور في مجملها حول عدم رضا الفرد ونقده الدائم لنفسه، وتردده عند اتخاذ القرارات، ومقارنة نفسه بالآخرين، ويشار لهذا البعد بالشعور بالنقص.

وقد بلغ عدد عبارات العامل الخامس (١١ عبارة) تدور في مجملها حول سعي الفرد الدائم للحصول على موافقة وإعجاب الآخرين له على أي عمل يقوم به، وانشغاله بما يفكر فيه الناس وما يقوله عنه، وحرصه على تقديم مبررات حول ما يقوله ويفعله خوفا من نقد الآخرين ويشار لهذا البعد بالانشغال المبالغ فيه بالاستحسان.

ثانياً: ثبات مقياس الكمالية العصابية:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الكمالية العصابية كما يلي:

١- طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب الثبات لمقياس الكمالية العصابية بطريقة ألفاكرونباخ، على عينة قوامها (ن=٢٠٠) من الطلاب والطالبات، وقد جاءت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (٤).

جدول (٤)معاملات الثبات بطريقة ألفاكرونباخ لمقياس الكمالية العصابية

الأبعاد والدرجة الكلية	عدد العبارات	معامل الثبات ألفا كرونباخ
البعد الاول (المستويات العليا للأداء)	١٣	٠,٧٨٣
البعد الثانى (الخوف الشديد من ارتكاب الأخطاء)	١٣	٠,٨٦٣
البعد الثالث (الاهتمام الشديد بالتفاصيل)	١١	٠,٨٤٠
البعد الرابع(الشعور بالنقص)	١٢	٠,٨١٥
البعد الخامس(الانشغال المبالغ فيه بالاستحسان)	١١	٠,٧٩٢
الدرجة الكلية للمقياس	٦٠	٠,٨٩٤

ومن الجدول رقم (٤) يتضح أن معاملات الثبات لمقياس الكمالية العصابية جميعها مقبولة وذلك لجميع أبعاد المقياس، وكذلك الدرجة الكلية، حيث تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٧٨٣ - ٠,٨٩٤)، وهذا يؤكد تمتع المقياس وأبعاده بدرجة مقبولة من الثبات.

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس " الكمالية العصابية " على عينة قوامها (ن = ٢٠٠) من طلاب كلية التربية وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه، وكذلك معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وفيما يلى جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمي إليه فى مقياس الكمالية العصابية

المستويات العليا للأداء		الخوف الشديد من ارتكاب الأخطاء		الاهتمام الشديد بالتفاصيل		الشعور بالنقص		الانشغال المبالغ فيه بالاستحسان	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠,٧٥٢**	٢	٠,٦٥٨**	٣	٠,٤٩٩**	٤	٠,٦٥٢**	٥	٠,٤٣٥**
٦	٠,٥٦٢**	٧	٠,٣٥٨**	٨	٠,٨٣٥**	٩	٠,٦٠٨**	١٠	٠,٣٤٤**
١١	٠,٥٤٢**	١٢	٠,٤٨٥**	١٣	٠,٧٨٠**	١٤	٠,٦٣٩**	١٥	٠,٣٦٤**
١٦	٠,٤٢٦**	١٧	٠,١٤٨*	١٨	٠,٥٨٩**	١٩	٠,٦٣٢**	٢٠	٠,٥٨٠**
٢١	٠,٦٣٢**	٢٢	٠,٤٥٨**	٢٣	٠,٤١٧**	٢٤	٠,٤٨٧**	٢٥	٠,٨٨٠**
٢٦	٠,٤٢٣**	٢٧	٠,٧٤٢**	٢٨	٠,٤٨٩**	٢٩	٠,٥٥٨**	٣٠	٠,٧٥٥**
٣١	٠,٣٨٩**	٣٢	٠,٧١٢**	٣٣	٠,٦٣٩**	٤٣	٠,٦٦٥**	٣٥	٠,٦٣٣**
٣٦	٠,٥٨٢**	٣٧	٠,٦٢٥**	٣٨	٠,٦٥٨**	٣٩	٠,٥٧٨**	٤٠	٠,٤٨٨**
٤١	٠,٦٣٢**	٤٢	٠,٦٠١**	٤٣	٠,٦٤٧**	٤٤	٠,٦٢٤**	٤٥	٠,٤٦٠**
٤٦	٠,٤٠١**	٤٧	٠,٧٠٢**	٤٨	٠,٧٤٣**	٤٩	٠,١٧٠*	٥٠	٠,٥٨٠**
٥١	٠,٥٢٦**	٥٢	٠,٨٠٢**	٥٣	٠,٤٧٤**	٥٤	٠,٣٦٩**	٥٥	٠,٧٢١**
٥٦	٠,٣٩٩**	٥٧	٠,٤٢٥**			٥٨	٠,٤٧٩**		
٥٩	٠,٤٨٧**	٦٠	٠,٥٢٨**						

ر: تشير إلى معامل الارتباط ** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ *دالة عند مستوى ٠,٠٥

ويتضح من الجدول (٥) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمي إليه دالة إحصائياً.

٢- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

عنوان الجلسة	رقم الجلسة	أهداف الجلسة	زمن الجلسة	الفنيات المستخدمة
كسر الجليد	الأولى	الأهداف العامة: ١- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات حول البرنامج الإرشادي. الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادرا على أن: ١- يعي أهداف البرنامج الإرشادي ٢- يحدد أهمية البرنامج الإرشادي. ٣- يوقع العقد الإرشادي.	٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة
ماذا تعني الكمالية العصابية؟	الثانية	الأهداف العامة: ١- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات حول الكمالية العصابية. الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادرا على أن: ١- يذكر معنى الكمالية العصابية. ٢- يفسر أسباب الكمالية العصابية. ٣- يحدد علامات الشخص الكمالي العصابي. ٤- يفرق بين الكمالية السوية والكمالية العصابية. ٥- يحلل الحالات التي تعاني من الكمالية العصابية. ٦-يعي الآثار السلبية للكمالية العصابية.	٦٠دقيقة	المحاضرة النقاشية- الحوار والمناقشة- العصف الذهني- دراسة الحالة- الواجب المنزلي.
التفكير والانفعال والسلوك	الثالثة	الأهداف العامة: ١- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية بعض المعارف والاتجاهات والمهارات بشأن العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك. الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادرا على أن:	٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة- التعزيز الإيجابي- العصف الذهني- التخيل- دراسة الحالة- الواجب المنزلي.

		١- يفرق بين الأفكار والمشاعر. ٢- يشرح الأفكار والانفعالات والتغيرات الفسيولوجية والسلوكيات التي تنتج من موقف معين بطريقة عملية. ٣- يعي العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك. ٤- يُغير انفعالاته وسلوكياته.		
أخطاء التفكير	الرابعة	الأهداف العامة: ١- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية المعارف والمهارات والاتجاهات الخاصة بأنماط أخطاء التفكير. الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن: ١- يشرح كل نمط من أنماط أخطاء التفكير. ٢- يوضح كل نمط من أخطاء التفكير بأمثلة واقعية. ٣- يحدد أنماط أخطاء التفكير الأكثر شيوعا لديه.	٦٠دقيقة	المحاضرة- الحوار والمناقشة- لعب الدور- العصف الذهني- التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي.
الأفكار اللامنطقية	الخامسة	الأهداف العامة: ١- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات حول بعض الأفكار اللامنطقية. الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن: ١- يذكر بعض الأفكار اللامنطقية. ٢- ينقد الأفكار اللامنطقية. ٣- يقدم أفكار بديلة للأفكار اللامنطقية.	٦٠دقيقة	الحوار والمناقشة- العصف الذهني- التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي.
دحض الأفكار اللامنطقية	السادسة	الأهداف العامة: ١- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات حول كيفية دحض الأفكار اللاعقلانية. الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن: ١- يميز بين الأفكار اللاعقلانية والأفكار العقلانية. ١- يستخدم استمارة دحض الأفكار اللاعقلانية. ٢- يدحض الأفكار اللاعقلانية.	٦٠دقيقة	الحوار والمناقشة- العصف الذهني- التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي.

حدد أهدافك	السابعة	الأهداف العامة: ١- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات التي تساعدهم على تحديد وتحقيق أهدافهم. الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن: ١- يذكر مفهوم الهدف. ٢- يوضح الفرق بين الهدف والأمنية. ٣- يشرح خصائص الأهداف. ٤- يعي أهمية تحديد الأهداف. ٥- يفسر أسباب عدم تحديد الأهداف.	٦٠ دقيقة	المحاضرة- الحوار والمناقشة- العصف الذهني- التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي.
	الثامنة	الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن: ١- يحدد أهدافه. ٢- يتبع خطوات تحقيق الأهداف.	٦٠دقيقة	الحوار والمناقشة- العصف الذهني- التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي.
الخطأ هو محاولة للنجاح	التاسعة	الأهداف العامة: ١- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات الخاصة بكيفية الاستفادة من الأخطاء والتغلب على الفشل. الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادرا على أن:- ١- يعي ماهية الأخطاء. ٢- يشرح متى يتحول الخطأ لفشل. ٣- يفرق بين الشخص العادي والشخص الناجح. ٤- يميز بين النجاح والفشل	٦٠ دقيقة	المحاضرة النقاشية- العصف الذهني-التعزيز الإيجابي- الحوار والمناقشة- الواجب المنزلي.
	العاشرة	الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادرا على أن: ١- يعي الآثار السلبية للخوف من الفشل. ٢- يتعامل مع خوفه من الفشل. ٣- يفرق بين الخوف الصحي والغير صحي للفشل. ٤- يستنتج المغزى من قصص حياة بعض العباقرة الذين فشلوا.	٦٠دقيقة	المحاضرة النقاشية- الحوار والمناقشة- التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي.

	الحادية عشر	الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن: ١- يذكر استجابته عند تعرضه لإخفاق ما حديثا. ٢- يشرح تعريف الفشل. ٣- يتخلص من كلمة أنا فاشل. ٤- يواجه المشكلات الخارجية. ٥- يتخلص من أحزان الماضي. ٦- يتخلى عن أنانيته. ٧- يحدد نقاط قوته وضعفه. ٨- يذكر الفائدة بكل إخفاق يمر به.	٦٠دقيقة	الحوار والمناقشة- العصف الذهني- التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي.
ثق بنفسك وقدر ذاتك	الثانية عشر	الأهداف العامة: ١- اكساب أفراد المجموعة الإرشادية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات الخاصة بالثقة بالنفس. الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن: ١- يذكر مفهوم الثقة بالنفس. ٢- يعي أهمية الثقة بالنفس. ٣- يحدد مكونات الثقة بالنفس. ٤- يعي أسباب فقد الثقة بالنفس. ٥- يناقش أسباب فقد الثقة بالنفس.	٦٠دقيقة	المحاضرة- الحوار والمناقشة- العصف الذهني- التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي.
	الثالثة عشر	الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن: ١- يحدد العوامل التي تزيد الثقة بالنفس. ٢- يمارس أساليب تنمية الثقة بالنفس.	٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة- العصف الذهني- التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي.
لا للمبالغة في طلب الاستحسان	الرابعة عشر	الأهداف العامة: ١- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات حول المبالغة في طلب الاستحسان من الآخرين. الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن:	٦٠-٩٠ دقيقة	المحاضرة- الحوار والمناقشة- العصف الذهني- التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي.

		١- يشرح مفهوم المبالغة في استحسان الآخرين. ٢- يذكر علامات المبالغة في استحسان الآخرين. ٣- يعي النتائج المترتبة حول السعي الدائم للحصول على استحسان الآخرين. ٤- يمارس بعض الأساليب للتخلص من المبالغة في طلب الاستحسان من الآخرين.		
لا للاهتمام الشديد بالتفاصيل	الخامسة عشر	الأهداف العامة: ١- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية المعارف والمهارات والاتجاهات الخاصة بعدم الاهتمام الشديد بالتفاصيل. الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن: ١- يصحح معارفه الخاصة بالاهتمام الشديد بالتفاصيل. ٢- يمارس فنية التعرض ومنع الاستجابة في التخلص من مظاهر الاهتمام الشديد بالتفاصيل.	٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة- العصف الذهني- إعادة البناء المعرفي- التعرض ومنع الاستجابة- الواجب المنزلي.
مراجعة	السادسة عشر	الأهداف العامة: ١- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات التي تم تناولها في الجلسات السابقة. الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن: ١- يشرح ماذا يريد الله من الإنسان الذي ينشد الكمال. ٢- يوضح العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك. ٣- يدحض الأفكار اللاعقلانية. ٤- يعرض أنماط أخطاء التفكير. ٥- يمارس خطوات كيفية الاستفادة من الأخطاء. ٦- يحدد أهدافه. ٧- يقلل الاهتمام الشديد بالتفاصيل. ٨- يمارس الأساليب التي تزيد الثقة بالنفس. ٩- يمارس الأساليب التي تقلل السعي الدائم للحاجة للإستحسان.	٦٠دقيقة	الحوار والمناقشة- العصف الذهني- التعزيز الإيجابي.
الختامية	السابعة عشر	الأهداف العامة: ١- ختام جلسات البرنامج. الأهداف الإجرائية:	٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة

		في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن: ١- مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية حول مدى الاستفادة من جلسات البرنامج. ٢- تناول النقاط التي تمثل صعوبة لدى أفراد المجموعة الإرشادية. ٣- التطبيق البعدي لأدوات البرنامج (مقياس الكمالية العصابية- مقياس الثقة بالنفس).		

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً: نتائج الفرض الأول: والذي ينص على: " وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (≤ ٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكمالية العصابية (الأبعاد والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وذلك لمقياس الكمالية العصابية وأبعاده. وقد استخدمت الباحثة اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Samples to Test -independentللكشف عن دلالة الفرق بين المتوسطات (باستخدام برنامج (SPSS. v21 ويوضح الجدول التالي (٦) تلك النتائج:

جدول (٦)

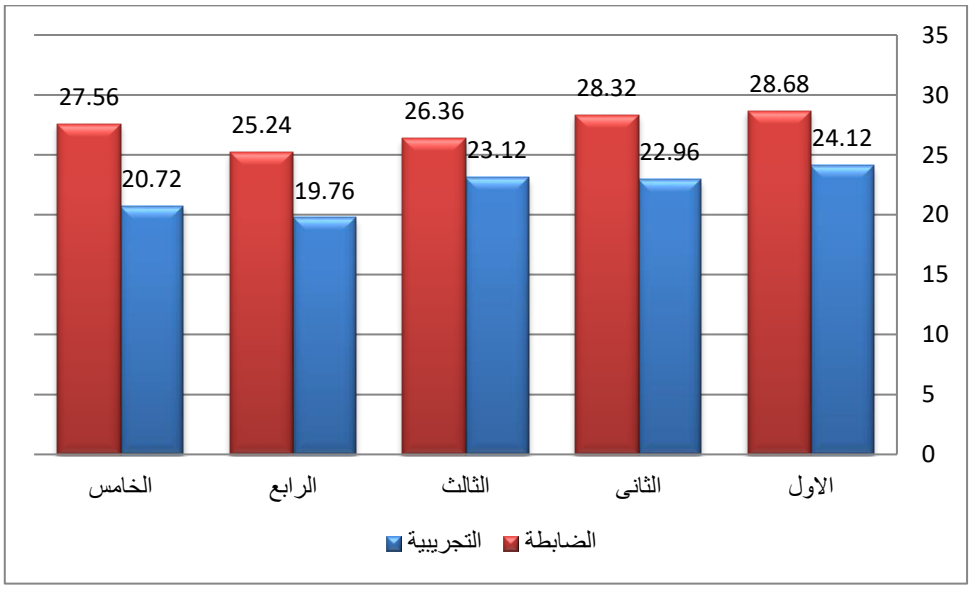
المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم " ت " لدرجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الكمالية العصابية وأبعاده.

المقياس	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعد الاول	التجريبية	٢٥	٢٤,١٢	٣,١١	٤٨	٥,٩٣	٠,٠١
	الضابطة	٢٥	٢٨,٦٨	٢,٢٤			
البعد الثاني	التجريبية	٢٥	٢٢,٩٦	١,٨٥	٤٨	٨,٨٨	٠,٠١
	الضابطة	٢٥	٢٨,٣٢	٢,٣٧			
البعد الثالث	التجريبية	٢٥	٢٣,١٢	٣,٥٩	٤٨	٣,٦١	٠,٠١
	الضابطة	٢٥	٢٦,٣٦	٢,٦٧			
البعد الرابع	التجريبية	٢٥	١٩,٧٦	٢,٠٦	٤٨	٨,٠٣	٠,٠١
	الضابطة	٢٥	٢٥,٢٤	٢,٧١			
البعد الخامس	التجريبية	٢٥	٢٠,٧٢	٣,٠٦	٤٨	٩,٤١	٠,٠١
	الضابطة	٢٥	٢٧,٥٦	١,٩٥			
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٥	١١٠,٦٨	٩,٩٨	٤٨	١٥,٣٢	٠,٠١
	الضابطة	٢٥	١٣٦,١٦	٤,٥١			

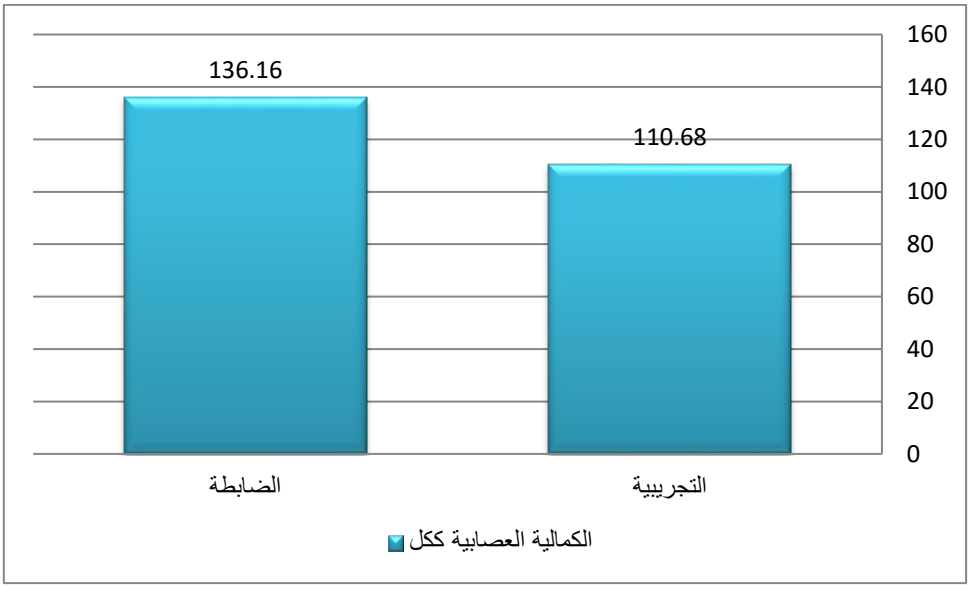
يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أنه بمقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الكمالية العصابية وأبعاده الفرعية، لوحظ أن متوسط درجات المجموعة التجريبية أصغر من متوسط درجات المجموعة الضابطة، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى استخدام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف الكمالية العصابية للمجموعة التجريبية.
- أن قيم (ت) دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس الكمالية العصابية في القياس البعدي. ولذا تم قبول الفرض الأول أي أن:
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة لمقياس الكمالية العصابية وأبعاده الفرعية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. (في الاتجاه الافضل)

والرسم البياني التالي يوضح تزايد متوسطات درجات المجموعة الضابطة عن متوسط درجات المجموعة التجريبية وذلك في مقياس الكمالية العصابية وأبعاده لدى طلاب كلية التربية.



شكل (١): التمثيل البياني لمتوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة لأبعاد الكمالية العصابية البعدي.



شكل (٢): التمثيل البياني لمتوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة لمقياس الكمالية العصابية البعدي.

ثانيا: نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على: " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (≤٠,٠٥) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصابية (الأبعاد والدرجة الكلية). في القياسين القبلي والبعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وذلك لمقياس الكمالية العصابية وأبعاده. وقد استخدمت الباحثة اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Paired- Samples to Test للكشف عن دلالة الفرق بين المتوسطات (باستخدام برنامج SPSS. v21) ويوضح الجدول (٧) تلك النتائج:

جدول (٧)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم " ت " لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الكمالية العصابية.

المقياس	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعد الاول	القبلي	٢٥	٢٩,٨٠	٣,٢٠	٢٤	٧,١١	٠,٠١
	البعدي	٢٥	٢٤,١٢	٣,١١			
البعد الثاني	القبلي	٢٥	٢٧,١٢	١,٩٨	٢٤	٧,٩٢	٠,٠١
	البعدي	٢٥	٢٢,٩٦	١,٨٥			
البعد الثالث	القبلي	٢٥	٢٦,٥٢	٣,١١	٢٤	٤,٥٠	٠,٠١

	البعدي	٢٥	٢٣,١٢	٣,٥٩		
البعد الرابع	القبلي	٢٥	٢٣,٨٠	٢,٠١	٢٤	٧,٨٠	٠,٠١
	البعدي	٢٥	١٩,٧٦	٢,٠٦		
البعد الخامس	القبلي	٢٥	٢٧,٨٠	٢,٤١	٢٤	٩,٤٩	٠,٠١
	البعدي	٢٥	٢٠,٧٢	٣,٠٦		
الدرجة الكلية	القبلي	٢٥	١٣٥,٠٤	٤,٨٥	٢٤	١٤,٠٨	٠,٠١
	البعدي	٢٥	١١٠,٦٨	٦,٩٨		

***قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢٤ ومستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٦**

**** قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢٤ ومستوى دلالة ٠,٠١ =٢,٨٠**

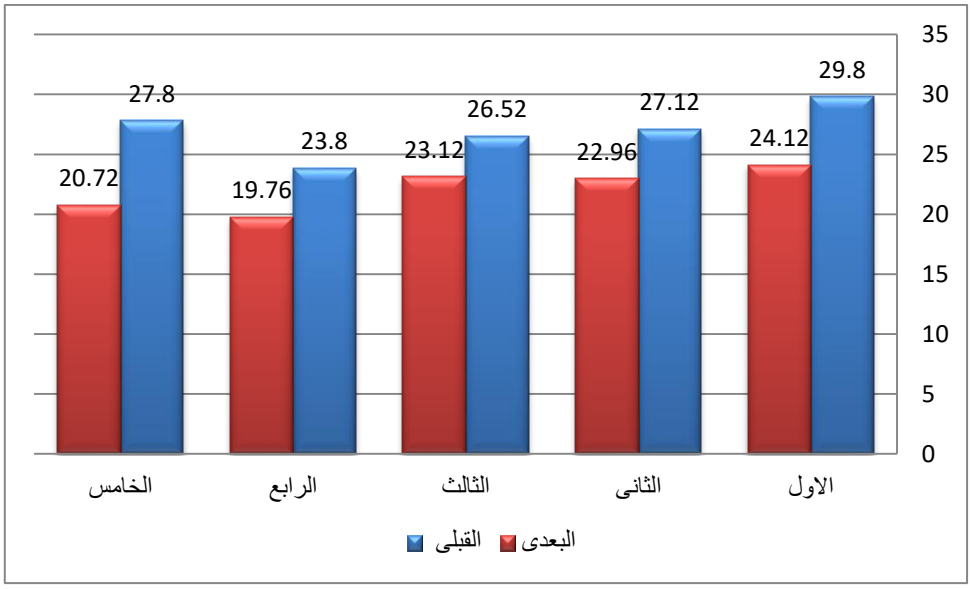
يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- **أنه بمقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس الكمالية العصابية، لوحظ أن متوسط القياس البعدي أعلى من القبلي، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى استخدام برنامج معرفي سلوكي في تخفيف الكمالية العصابية للمجموعة التجريبية**

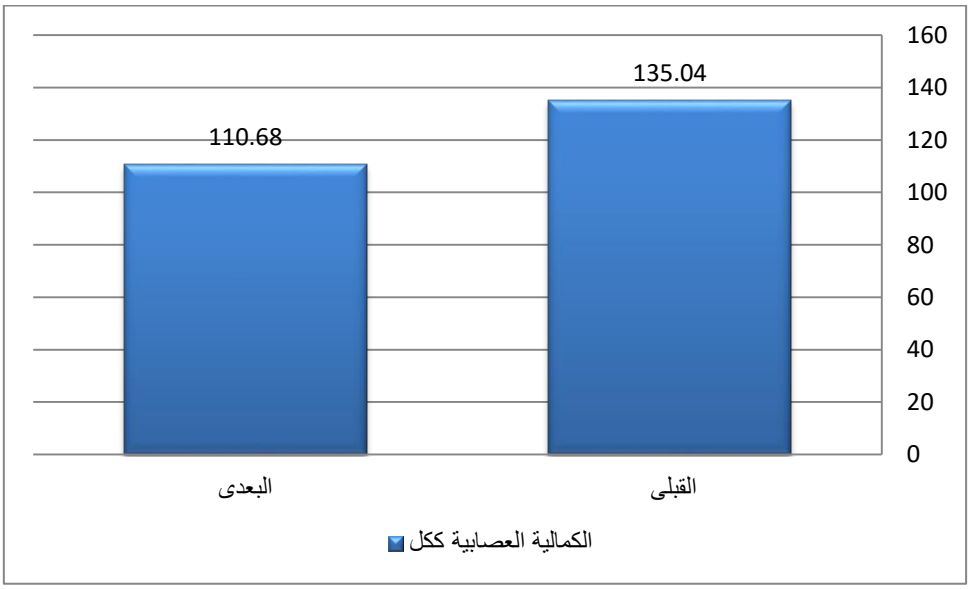
-أن قيم (ت) دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي في مقياس الكمالية العصابية وأبعاده. ولذا تم قبول الفرض الثالث، أي أن:

- **يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس الكمالية العصابية (الأبعاد والدرجة الكلية). في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.**

والرسم البياني التالي يوضح تزايد متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن متوسطات نفس المجموعة في القياس القبلي وذلك في مقياس الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية.



شكل (٤): التمثيل البياني لمتوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس الكمالية العصابية وأبعاده.



شكل (٥):

نتائج الفرض الثالث:

والذى ينص على: " لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (≤٠,٠٥) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصابية (الأبعاد والدرجة الكلية). في القياسين البعدي والتتبعى.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبع، وذلك لمقياس الكمالية العصابية وأبعاده. وقد استخدمت الباحثة اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Paired- Samples t Test للكشف عن دلالة الفرق بين المتوسطات (باستخدام برنامج SPSS .v21)ويوضح الجدول (٨) تلك النتائج :

جدول (٨)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم " ت " لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعى لمقياس الكمالية العصابية.

المقياس	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعد الاول	البعدي	٢٥	٢٤,١٢	٣,١١	٢٤	١,٢٨	٠,٠١
	التتبعى	٢٥	٢٣,٩٦	٣,٠٤			
البعد الثاني	البعدي	٢٥	٢٢,٩٦	١,٨٥	٢٤	١,١٤	٠,٠١
	التتبعى	٢٥	٢٢,٨٤	١,٩٢			
البعد الثالث	البعدي	٢٥	٢٣,١٢	٣,٥٩	٢٤	١,١٦	٠,٠١
	التتبعى	٢٥	٢٢,٩٦	٣,١٩			
البعد الرابع	البعدي	٢٥	١٩,٧٦	٢,٠٦	٢٤	٠,٢٢	٠,٠١
	التتبعى	٢٥	١٩,٨٠	١,٩١			
البعد الخامس	البعدي	٢٥	٢٠,٧٢	٣,٠٦	٢٤	٠,٥٦	٠,٠١
	التتبعى	٢٥	٢٠,٦٤	٢,٩٥			
الدرجة الكلية	البعدي	٢٥	١١٠,٦٨	٦,٩٨	٢٤	١,٥٩	٠,٠١
	التتبعى	٢٥	١١٠,١٢	٦,٤٦			

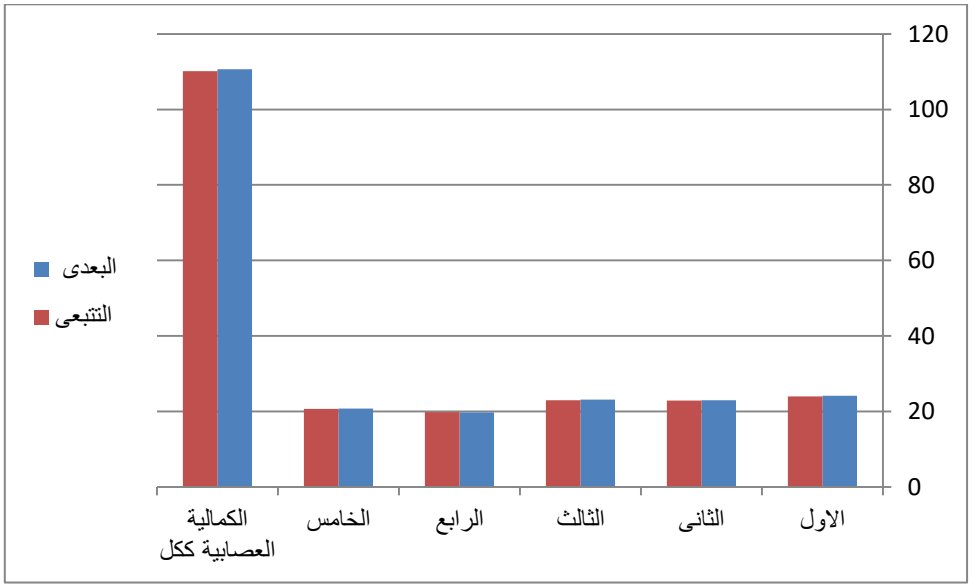
***قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢٤ ومستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٦**

**** قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٢٤ ومستوى دلالة ٠,٠١ =٢,٨٠**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- **أنه بمقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعى لمقياس الكمالية العصابية وأبعاده، لوحظ أن متوسط القياس البعدي متقاربة من التتبعى، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف الكمالية العصابية للمجموعة التجريبية.**
- **أن قيم (ت) دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعى في مقياس الكمالية العصابية وأبعاده . ولذا تم قبول الفرض الخامس، أى أن:**
  - **لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس الكمالية العصابية (الأبعاد والدرجة الكلية). في القياسين البعدي والتتبعى.**

والرسم البياني التالي يوضح تقارب متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن متوسطات نفس المجموعة في القياس التتبعى وذلك في مقياس الكمالية العصابية لدى طلاب كلية التربية.



شكل (٧): التمثيل البياني لمتوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعى لمقياس الكمالية العصابية وأبعاده.

مناقشة فروض الدراسة وتفسيرها:

أظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف مستوى الكمالية العصابية لدي أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، كما أثبت فعاليته في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي(تحقق الفرض الأول والثاني)، وهذا التحسن لا يمكن إغفاله فقد كان للإرشاد المعرفي السلوكي دوره الكبير في إحداث ذلك حيث تم التعامل من خلاله مع أفراد المجموعة التجريبية معرفياً وانفعالياً وسلوكياً، وذلك من خلال ما تضمنه من فنيات معرفية مثل المحاضرة، الحوار والمناقشة، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي، التخيل، وفنيات سلوكية مثل الواجبات المنزلية، لعب الدور، التعرض ومنع الاستجابة، التعزيز الايجابي حيث تم استخدام كل فنية بما يحقق الهدف منها بالإضافة الى تنوع أنشطة البرنامج الإرشادي حيث كان لتنوع الفنيات والأنشطة دور مهم في استمرار أفراد المجموعة التجريبية في البرنامج الارشادي بجانب الدافع الداخلي لديهم للاستمرار بالبرنامج وذلك بعد معرفتهم بالآثار السلبية للكمالية العصابية وإدراكهم للمعاناة الحقيقية التي يعيشونها بسببها ذلك كله كان دافعا لهم للاستمرار في البرنامج والالتزام بالجلسات و ممارسة أنشطة البرنامج كما يطلب منهم وحرصهم على أداء الواجبات المنزلية.

كما أظهرت النتائج عدم تغيير في مستوى الكمالية العصابية لدي أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي (تحقق الفرض الثالث) ويمكن تفسير ذلك بأنه نتيجة استخدام العديد من الفنيات مثل التعرض ومنع الاستجابة والتخيل ودحض الافكار اللاعقلانية و الواجبات المنزلية، حيث طلبت الباحثة من أفراد

المجموعة التجريبية ممارسة ما تم التدرب عليه وتعلمه خلال البرنامج الإرشادي في جميع المواقف الحياتية المختلفة بحيث يصبح ما تعلموه جزء من شخصياتهم يستطيعوا من خلاله مواجهة العقبات والصعوبات بعد انتهاء البرنامج الارشادي مما يسهم في منع حدوث الانتكاسة

فالإرشاد المعرفي السلوكي يعد أقل الأساليب الإرشادية في نسبة حدوث انتكاسة، كما أن آثاره تمتد لفترة طويلة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي (عادل عبد الله محمد،١٩٩٩).

التوصيات:

- ضرورة عقد ندوات توعية لفئات المجتمع لتوضيح مفهوم الكمالية العصابية والآثار السلبية الناتجة عنها، حيث أن الكثير من الناس في سعيه للكمالية يقع فريسة لها ولا يستطيع بلوغها مهما فعل مما يسبب له الكثير من الآثار النفسية السلبية.
- عدم مطالبة الآباء والمعلمين الأبناء والتلاميذ بتوقعات وأهداف عالية يصعب تحقيقها كي لا يقعوا فريسة للاضطرابات النفسية المختلفة.
- ضرورة مساعدة الآباء للأبناء على وضع أهداف وطموحات تناسب قدراتهم وإمكانياتهم.
- عدم قسوة الآباء والمعلمين على أبنائهم عند ارتكابهم خطأ بل يجب عليهم مساعدتهم على التعلم والاستفادة من أخطائهم كونها وسيلة للتعلم أسرع منه للنجاح.
- ضرورة أن يعمل الآباء والمعلمين على تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الأبناء منذ الصغر.
- ضرورة مساعدة الآباء والأمهات على اكتساب الأساليب التربوية السليمة التي تساعد الأبناء على التنشئة السوية السليمة.
- استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في التخلص من الاضطرابات النفسية المختلفة وذلك لكونه يتعامل مع الاضطراب من خلال ثلاث طرق، معرفي يساعد على تغيير معتقدات الفرد وأفكاره اللاعقلانية وانفعالي يساعد على تغيير انفعال الفرد ليكون انفعال ملائم وسلوكي يساعد الفرد على القيام بالسلوك الملائم.
- ضرورة الاهتمام بطلاب كليه التربية ومساعدتهم على التخلص من الاضطرابات النفسية المختلفة وذلك لكونهم فئة مهمة يقوم عليها المجتمع حيث هم معلمو الغد وأباء وأمهات المستقبل.

المقترحات:

- دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأبعاد الكمالية (السوية والعصابية).
- إعداد برامج إرشادية مختلفة لخفض الكمالية العصابية لدى الآباء والمعلمين.
- إعداد برنامج إرشادي للآباء والمعلمين الذين يتعاملون مع طلاب لديهم كمالية عصابية.
- دراسة العلاقة بين الكمالية العصابية والوسواس القهري والشخصية السواسية.
- دراسة العلاقة بين الكمالية العصابية وجودة الحياة لدى فئات المجتمع المختلفة

المراجع

١-أشرف محمد عطية(٢٠٠٩). دراسة العلاقة بين الكمالية والتأجيل لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٢٣)، ص ص ٢٨١-٣٢٥.

١. إم. جيه. رايان (٢٠٠٥). الثقة بنفسك، السعودية: مكتبة جرير.

آمال عبد السميع باظة (١٩٩٦). الكمالية العصابية والكمالية السوية، مجلة دراسات نفسية، مجلد(٦)، العدد (٣)، ص ص ٣٠٥-٣١١.

٢. بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية و زيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد ،مجلة الارشاد النفسى، العدد (٤٢)، ص ص ٢٣-٩٧.

٣. رانيا شعبان الصايم مرزوق (٢٠١٧). فاعلية كلٍ من العلاج الوجودي والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الكمالية العصابية لدى عينة من الطلبة الموهوبين. رسالة دكتوراه. كلية التربية، جامعة الفيوم.

٤. رياض نايل العاسمي (٢٠١٥). التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة، عمان: دار الإعصار.

٥. سارة عاصم رياض (٢٠١٥). الكمالية العصابية وعلاقتها بفقدان الشهية العصبي (الأنوركسيا) لدي عينة من طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً، مجلة دراسات تربوية وإجتماعية، المجلد (٢١)، العدد(٢)، ص ص ٢٢١ – ٢٦٤.

٦. سارة عاصم رياض (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجية الايحاء الذاتي لخفض الكمالية العصابية وتنمية الكمالية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً ، مجلة دراسات تربوية وإجتماعية، المجلد (٢١)، العدد(١)، ص ص ٢١٩ – ٢٦٨.

٧. سعاد محمد عبد المنعم محمد (٢٠١٤). فعالية السيكودراما في خفض بعض مظاهر الكمالية العصابية لدى الأطفال الفائقين عقليًا ضعاف السمع. رسالة دكتوراه. كلية البنات، جامعة عين شمس.

٨. عادل عبد الله محمد (١٩٩٩). العلاج المعرفي السلوكي، الزقازيق: دار الرشاد.

٩. عبدالله جاد محمود (٢٠١٠). الكمالية لدى عينة من معلمي التعليم العام في علاقتها ببعض اضطرابات القلق والبارانويا لديهم، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، مجلد (٢)، العدد (٧٢)، ص ص ٣-٥٥.

١٠. عماد متولي أحمد ناصف (٢٠١٣). الكمالية العصابية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب جامعة الباحة الموهوبين بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية ، جامعة السويس ، المجلد (٦) ، العدد (٣) ، ص ص ١٣٣-١٧٨.

١١.وصل الله بن عبدالله حمدان السواط (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارات اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف. رسالة دكتوراه. كلية التربية، جامعة أم القرى.

12. **Bahtiyar Eraslan Çapana (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students, Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 1665–1671.**
13. **Demet Erol ongen (2009). The relationships between perfectionism and aggression among adolescents, Procedia Social and Behavioral Sciences, 1, 1073–1077.**
14. **Ommehani Alizadeh Sahraee a, Zohreh khosravi b, Maedeh Yusefnejad c , Elnaz Khosravipur (2011). Relation of Family Efficiency with Positive and Negative Perfectionism in Iranian students, Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30, 844 – 850.**