



دار المنظومة
DAR ALMANDUMAH
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	فعالية الإرشاد بالمعني فى خفض الكمالية العصابية وأثره فى رفع تقدير الذات وخفض حدة الأعراض الإكتئابية لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	بنهان، بدبعة حبيب
المجلد/العدد:	مج23, ع80
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2013
الشهر:	يوليه
الصفحات:	137 - 209
رقم MD:	1011999
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الكمالية العصابية، التقدير الذاتي، الأعراض الإكتئابية، طلبة الجامعة، المتفوقين عقلياً
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1011999

© 2020 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علماً أن جميع حقوق النشر محفوظة.
يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة
(مثل مواقع الانترنت أو البريد الإلكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الكمالية العصابية وأثرة في رفع تقدير الذات وخفض
حدة الأعراض الإكتئابية لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا

د/بديعة حبيب بنهان

أستاذة الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة قناة السويس

الملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الكمالية العصابية
وأثرة في رفع تقدير الذات وخفض حدة الأعراض الإكتئابية لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا،
ولتحقيق هذا الهدف تم تصميم برنامج الإرشاد بالمعنى (إعداد/الباحثة)، وذلك لدى عينة مكونة
من (١٢) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بالأسماعيلية - جامعة قناة السويس من الفرقة
الأولى، بالقسامين العظمى والأدنى، و تراوحت أعمارهم ما بين (١٨,٦ - ١٩,٤) عاماً بمتوسط
قدرة (١٩ .٢) عاماً، وانحراف معياري (٠,٦٣)، وتم تقسيمهم الى مجموعتين : تجريبية (٦)،
وضابطة (٦)، مع مراعاة تجانس أفراد المجموعتين من حيث: العمر الزمني، المستوى
الاجتماعي-الاقتصادي، مستوى الذكاء، الكمالية العصابية، الإكتئاب، تقدير الذات المنخفض.

وقد اسفرت نتائج الدراسة عن الآتي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية
في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات لصالح
القياس البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة للتجريبية
ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير
الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة
التجريبية في القياسين البعدي والنتبعي على مقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات .

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الكمالية العصابية وأثره في رفع تقدير الذات وخفض

حدة الأعراض الإكتئابية لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا

د/بديعة حبيب بنهان

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية- جامعة قناة السويس

مقدمة

الموهوبون والمتفوقون هم الثروة القومية الحقيقية لأي مجتمع، والرصيد الإستراتيجي للتطور والتقدم لحضارات الأمم، فمن طريقهم أزدهرت الحضارة الإنسانية وتقدمت، وبفكرهم وإبداعهم صنعوا سعادة البشرية ورفاهيتها، لهذا فإن رعايتهم وحسن توجيههم يعد أفضل أنواع الإستثمار في رأس المال البشري، ومن ناحية أخرى فإن إهمالهم يعد إمتحانا لمبدأ تكافؤ الفرص التعليمية.

ولقد أثبتت العديد من الدراسات أن حاجة الطلبة المتفوقين للرعاية والاهتمام لا تقل عن حاجة الطلبة الذين يواجهون صعوبات في التعلم وأن الإخفاق في مساعدتهم لبلوغ أقصى إستفادة من طاقاتهم ربما يعتبر مأساة لهم وللمجتمع على حد سواء (فتحى جرابون، ١٩٩٩، ٢) وإذا كانت مرحلة المراهقة مرحلة حرجة فإنها بالنسبة للموهوبين والمتفوقين مرحلة أخرج بسبب نموهم العقلي والإنفعالي والإجتماعي المتقدم، والذي قد يسبب لهم الكثير من الصعوبات على المستوى النفسي والإجتماعي .

والمراهقة مرحلة الميلاد الحقيقي، لأنها مرحلة السعي إلى الكمال، مرحلة مفتوحة، مرحلة التحول من السلبية إلى الإيجابية (هشام الخولي، ٢٠٠٧،

٣٤)

ونتيجة لذلك نجد المراهقين يضعون لأنفسهم وللآخرين معايير أخلاقية مرتفعة يصعب- أحيانا- الوصول إليها، وحين يعجز المراهق عن تحقيق نموذج الكمال الأخلاقي الذي حدده، يشعر بالذنب ويعاني من اضطراب الضمير .

وترى الباحثة أنه إذا كانت المراهقة مرحلة سعي إلى الكمال، فإن المراهق الموهوب والمتفوق أكثر سعيا إلى الكمال، فموهبته تجعله على وعي شديد بمعنى الإنجاز الحقيقي والمعايير الفائقة، إلا أن كماله قد تتخذ شكلا لا تكيفيا يقوده إلى كثير من أوجه سوء التوافق وبذلك تصبح الكمالية بالنسبة للمراهق الموهوب دافعا للأداء الفائق والإنجاز الحقيقي، وقد تكون عاملا هاما لوقف الأداء وتشبيط الهمة.

وتمثل الكمالية Perfectionism منذ عهد بعيد ومن يومنا هذا ظاهرة نفسية ولفراً أكلينيكياً يتوارى خلفه السواء واللاسواء معا . فالكاملي في حد ذاته فرد يستحق الكثير من التقدير والإعجاب لدأبه وحرصه على وضع استراتيجيات ملائمة لتحقيق أهدافه ولكن يحدث أن تفرض الذات على نفسها طموحات وإستراتيجيات تتسم باللاواقعية ولا تتناغم مع الحقيقة وذلك طلباً للتفوق. حينئذ تبدأ رحلة معاناة الفرد، حيث يصرف في لوم الذات إلى حد الصرامة، ويعاني من القلق والخوف والإكتئاب ويكون في ريبة وشك ، شديد الحساسية للنقد.

(شادية عبد الخالق، ٢٠٠٥، ٢١٥)

ولقد ذكر باركر واكنز (Parker&Adkins,1995,325) أن الكمالية جزء حتمى من الموهبة والتفوق .

ويرى شلر (Schuler, 1999 , 14) أن الكمالية لدى الموهوبين مفهوم مركب من الأفكار والسلوكيات المرتبطة بالمعايير المرتفعة، والآمال والتوقعات الخاصة بأداء الفرد ، وهي متغير قد يكون موباً أو عصابياً .

ولقد أشار شلر (Schuler, 1999, 1) أن هولينجورث أول من رأته أن الكمالية خاصية للعديد من المراهقين الموهوبين تؤثر في سلوكياتهم الإنفعالية والاجتماعية وصورة ذاتهم ، وتقديرهم لذاتهم ، لذلك من الضرورة فهم العلاقة بين الكمالية والنمو الإنفعالي للمراهقين الموهوبين .

ويرى نيهارت وروبسون (Neihart& Robinson , 2000 , 5) أن الكمالية قد تكون قوة إيجابية تسهم في الرضاء الشديد والإنتاج الإبتكاري، أو قوة سلبية يتمخض عنها الإحباط والمعجز واليأس والإكتئاب .

وأشار فضل عبد الصمد (٢٠٠٣، ٣٠٦، ١٣٢) أن الكمالية عنصر مكمل للموهبة والتفوق لذلك نجد أن الذين يملكون القدرة على البراعة والتفوق يعانون من الأم الكمالية للعصابية ، وإذا شعروا بالخوف الشديد يمتنعون عن المحاولة والسعي إلى الكمال ، ولكن عندما يتعاملون بشجاعة مع الأم الكمالية وتبعاتها فإنهم يجدون أن الميل إلى الكمال شئ ممتع ، لذلك فهم قد لا يستطيعون تجنب الألم ، ولكنهم يستطيعون قهره والتغلب عليه، ومن هنا يتضح أن الكمالية بها وجوه إيجابية وأخرى سلبية ومن بين المتغيرات السلبية إلى ترتبط بالكمالية متغير الإكتئاب.ونذكر بشير معمريّة (٢٠٠٠،٣١٤) أن الإكتئاب النفسي يعتبر من أكثر الإضطرابات النفسية إنتشاراً وخطورة ذلك لزيادة عدد الوفيات بين المصابين به والتي عادة ما ترجع إلى الإنتحار. لأنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً

بالإنتحار ويصيب الإكتئاب كل شرائح المجتمع بغض النظر عن العمر والجنس والمهنة والطبقة الاجتماعية.

وإكتشفت دراسة برنت وأخرين (Brent et al 2004) أن الكمالية اللاتكيفية تتوسط بصورة جزئية العلاقة بين قلق التعلق والمزاج المكتئب أو تتوسط بصورة كاملة العلاقة بين تجنب التعلق والمزاج المكتئب، حيث أنه بتزايد الكمالية تزداد العلاقة بين قلق التعلق والمزاج المكتئب . والجامعات بطبيعتها بيانات تقييمية شديدة، يواجه فيها الطلاب إختبارات ومهام وإمتحانات بصورة ثابتة تفرض تقويماً لكفاءاتهم ، وتظهر النتائج أمام الجميع ليرونها . وبهذه الطريقة تمثل الجامعة أرضية مساعدة لنوعين من المشكلات تحدث بصورة متكررة في المواقف التقييمية وهي الكمالية وإعاقة الذات. (Kearns et)

(al,2008,21

ويمثل طلاب الجامعة القوة البشرية المتعلمة التي يقع عليها عبء تطوير المجتمع وإنجاح تحدياته. وتشير بعض الدراسات إلى أن إنتشار الإكتئاب بين طلاب الجامعة يتراوح بين ١٧% إلى ٢٣% وأن ٤٥% من الذين يبحثون عن الإرشاد النفسي يعانون من الإكتئاب .

ويعتبر الإكتئاب أكثر ارتباطاً بالكمالية والتي لقيت الإهتمام الأكبر في الإبيبات (Vieth, 1999,62) . وذكر فليت وأخرون (Flett et al, 2005,1372) أن الدور الذي تلعبه الكمالية كعامل يؤدي إلى الإكتئاب من أكثر الموضوعات شيوعاً في بحوث الشخصية وسوء التوافق .

مشكلة الدراسة :

أن الإحساس بالمشكلة يكمن من إستقراء ما تم عرضه من دراسات سابقة بجانب التفاعل المباشر مع طلاب الجامعة وملاحظة سلوكياتهم ومن خلال تطبيق بحث سابق على فئة المتفوقين ذوى الكمالية الإيجابية (التكيفية) ، حيث لاحظت الباحثة أن بعض طلاب الجامعة المتفوقين ذوى كمالية سلبية (اللاتكيفية) وعصابية.

ويظهر عليهم بعض أعراض الإكتئاب وإنخفاض تقدير الذات مما يستلزم ضرورة تقديم خدمات الإرشاد النفسي لهذه الفئة من الطلاب، وذلك لما لهذه الفئة من دور أساسي في بناء المجتمع وتقدمه، فهم ثروة لا تعادلها أية ثروة، والسعي إلى إستثمار هذه الثروة بشكل صحيح ومدروس يحقق عوائد تفوق ما تحققه الثروات الأخرى .

حيث أشارت العديد من الدراسات مثل (لوفيسكي Lovecky، 1999؛ زيجلر وجارلاند Zeigler & Garland، 1999) أن الطلاب المتفوقين أكثر تعرضاً لخطر المرور بمشكلات عدم التكيف على المستوى الإنفعالي أو السيكولوجي والإجتماعي وأنهم يعانون صعوبات نامائية تتضمن النمو غير المتوازن، والكمالية، وأمال وتوقعات الكبار، الحساسية الشديدة، تعريف الذات، الإغتراب، العزلة، التقلبات المزاجية المتكررة.

وأوضح أورانج (Orange, 1997, 39) أن الكمالية واحدة من المفاتيح الرئيسية لشخصية الطلاب الموهوبين، وارتفاع هذه السمة يقود إلى مشكلات خطيرة لا سيما اضطراب الوسواس القهري، والتسويق، والإكتئاب، الإبتحار، اضطرابات سرعة الغضب.

ويشير نيهارت وروبينسون (Neihart & Robinson, 2000, 4) أن الإبتحار والإكتئاب نما بصورة درامية بين المراهقين في النصف الأخير من القرن العشرين وأصبح السبب الثاني للموت بين هذه الفئة العمرية، حيث أن الإكتئاب أكثر شيوعاً بين المراهقين الموهوبين والمتفوقين خاصة بسبب حساسيتهم غير الاعتيادية وسرعة الإستثارة والتفويض الإنفعالي الشديد، والإتجاه نحو وضع مستويات عالية، والعزلة الإجتماعية، تقادم الأمل والضغط، وأوقات اليأس.

وقد إختلف الباحثون في تحديد طبيعة متغير الكمالية سواء كان تكيفياً أو لا تكيفياً، سوى أوعصابي، فقد أوضحت الكثير من الدراسات وجود إرتباطات دالة بين الكمالية (اللاتكيفية) والقلق، والإكتئاب، وتقدير الذات المنخفض، والتسويق، والغضب، والأعراض السيكوسوماتية ومن هذه الدراسات (جرزجورك وآخرون Grzegorek et al، 2004؛ فيلت وآخرون Fleti et al، 2004؛ أوجي Ogai، 2004؛ بورز وآخرون Powers et al، 2004؛ سب وباربا Sub & Parabha، 2003؛ سايرز Sayers، 2003؛ هيويت وآخرون Hewitte et al، 2002؛ أشبي وآخرون Ashby et al، 2001).

وقد أوضح شلر (Schuler, 1999, 12) أن الكمالية سمة ترتبط بالتفوق العقلي وأنه ينظر إلى الكمالية من جانب المعلمين والكلينيكين كسمة سلبية تعكس في نواتج مرضية اضطرابية للأطفال والمراهقين المتفوقين عقلياً، حيث يحتاج هؤلاء المتفوقين ذو الكمالية السلبية إلى الإرشاد خاصة عندما تسبب لهم هذه السمة التأخر الدراسي والاضطراب الإنفعالي.

ومن الدراسات التي جمعت بين الكمالية وتقدير الذات: دراسة بول (Bull, 1997, 3682) التي توصلت إلى وجود إرتباط بين الكمالية المكتسبة إجتماعياً وتقدير الذات المنخفض.

أوضحت نتائج بعض الدراسات إرتباط الكمالية للتكيفية بتقدير الذات المرتفع، والكمالية

اللاكتيفية بتقدير الذات المنخفض ومنها دراسات كل من (دليجار دDelegard، ٢٠٠٤، ؛ لوبز ورايس Lopez & Rice، ٢٠٠٤، ؛كينج King، ٢٠٠٣، ؛رايس واشبي Rice & Ashby، ٢٠٠٢،) .

وأوضحت دراسة جززيجوريك وآخرون (Grzegorek et al, 2004) ارتباط الكمالية اللاكتيفية بالإكتئاب المنصب على تقييم الذات ونقد الذات وبينما إرتبطت الكمالية للتكيفية بتقدير الذات المرتفع والرضا الشديد عن مستوى الفرد داخل المدرسة. ويضيف سوارد (Sward, 2000, 4) أن الكمالية تؤثر بصورة شديدة على تقدير الذات لدى الموهوبين .

وترى كريستينا وماري (Cristina & Marie, 2002, 14) أن تقدير الذات خاصة شخصية هامة ترتبط بالعديد من جوانب السلوك الصحي كما أن خبرات النجاح والفشل تؤثر في تقدير المراهقين لذاتهم.

وإنفقت دراسة كل من (جوتوالز وآخرون Gotwals et al، ٢٠٠٣، ؛ ديلو دريس Dillow & Rice، ٢٠٠٢، ؛ستورنيلي Stornily، ١٩٩٧،) أن-المستويات-الشديدة-من الكمالية تقود إلى تقدير ذات منخفض ووهن العزيمة.

وأوضحت دراسة رايس وآخرون (Rice et al, 1998) إرتباط الكمالية اللاكتيفية سلبيا بتقدير الذات، وإيجابيا بالإكتئاب.

وهذه النتيجة إنفقت معها دراسة (شادية عبد الخالق، ٢٠٠٥، ؛ خالد عسل، ٢٠٠١، ؛ أمال باظة، ١٩٩٦،) .

كما ذكر (فضل عبد الصمد، ٢٠٠٣، ٣١٩) أن منشؤ الكمالية العصابية نجدهم مدفوعين إلى الحصول على الكمال خوفا من الفشل والشعور بالدونية.

وقد ذكر (أبو بكر مرسي، ١٩٩٧، ٣٢٦) أن المراهقة مرحلة إتخاذ قرارات تتعلق بأسلوب الحياة وتحديد الأهداف والتوجه إلى تحقيقها، والبحث عن مصادر جديدة للمعنى والإنجاز والقيمة، والبحث عن فلسفة للحياة .

ويشير فيري Fry إلى أن للكفاح من أجل الإحساس بالمعنى يبدو جليا في المراهقة أكثر من أي مرحلة أخرى، وذلك من خلال ثورة أسئلة وجودية ينشغل بها المراهق ، وتؤثر في حياته ، ومن أمثلتها: ما يكون جديرا بالإهتمام في حياتي؟ هل أنا الشخص الذي يعطي المعنى لحياتي؟

ويبدو أن المشكلة الأساسية في سيكولوجية المراقبة تتمثل في : فهم كيف يعثر المراقبون على مصادر المعنى في الحاضر وكيف يكتسبون الحكمة منها في المستقبل؟ (In: Delazzar, 2000)، 5،

انطلاقاً مما سبق، ومن أن معظم مشكلات المراقبين ذات صلة وثيقة بخلو حياتهم من المعنى ، وانطلاقاً من أن معنى الحياة له أثر إيجابي على الصحة النفسية ومخرجاتها المختلفة، وهذا ما أشارت إليه دراسات عديدة، حيث أشارت نتائجها إلى أن معنى الحياة يرتبط إيجابياً على المتغيرات التالية : السعادة ، تقدير الذات، التوجيه الديني (فضل عبد الصمد، ٢٠٠٣؛ ارشاد Eamshaw ٢٠٠٣؛ محمد عبد التواب، ٢٠٠٠، فيرازي Verazee، ٢٠٠١).

وانطلاقاً من أن الثورة المعرفية الهائلة، التي تميز العصر الذي نعيشه تتطلب منا أن يمتلك شبابنا مهارات وقدرات أساسية في التفكير لكي يستطيعوا مواكبتها، والتأثير فيها، بحيث لا نكون مستهلكين لها فقط ، لذا يستلزم استثمار الإمكانيات البشرية أفضل استثمار، فإن الحكمة تستدعي ضرورة توجيه العناية والرعاية لهم بهدف إمكانية الاستفادة من طاقاتهم في بناء المجتمع .

لذا فإن هناك ضرورة إلى التدخل التجريبي بتصميم برامج إرشادية لتخفيف حدة الأعراض الإكتئابية ورفع تقدير الذات وخفض الكمالية العصابية لدى الموهوبين من خلال مساعدتهم على تحقيق معنى إيجابي لحياتهم، وقد افترضت الباحثة أن يكون الإرشاد بالمعنى أكثر فعالية في تحقيق ذلك لأن الإرشاد بالمعنى مدرسة تتكامل فيها النظرية مع التطبيق ويلعب المعنى فيها دوراً رئيسياً في إعطاء قيمة حقيقية للإنسان .

ونظراً إلى أن هناك ندرة في الدراسات التجريبية على المستويين الأجنبي والعربي- في حدود علم الباحثة - التي تكثرت تجريبياً لتخفيف حدة الأعراض الإكتئابية للطلاب العاديين بصفة عامة وللموهوبين للكماليين بصفة خاصة .

لذا فإنه يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي:

- ما فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الكمالية العصابية وأثره في رفع تقدير الذات وخفض حدة الأعراض الإكتئابية لدى طلاب الجامعة المتفوقين .

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى :

- ١- إعداد برنامج إرشادي يستند على الأسس النظرية والفنيات التطبيقية للعلاج بالمعنى والتعرف على أثره في خفض حدة الأعراض الإكتئابية ورفع تقدير الذات لدى الكماليين الموهوبين.
- ٢- التعرف على مدى إستمرارية أثر البرنامج في خفض حدة الأعراض الإكتئابية ورفع تقدير الذات لدى الكماليين الموهوبين بعد إنتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة .

أهمية الدراسة : تتحدد أهمية الدراسة من جانب نظري وآخر تطبيقي الأهمية النظرية :

١- أهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة وهي مرحلة المراهقة والتي تمثل في حد ذاتها أكثر المراحل النمائية التي تتغير بتغيرات فيسيولوجية ونفسية من شأنها أن تولد لدى الفرد العديد من الضغوط والصراعات، والإضطرابات النفسية كالشعور باليأس والقلق، والإكتئاب، والإغتراب، والوحدة النفسية والجناح، وتزداد حدة الصراعات والإضطرابات ويتضاعف أثرها نظرا لما شهدته المجتمعات في الأونة الأخيرة من تحولات إجتماعية وإقتصادية وسياسية متلاحقة أدت إلى غلبة قيم معينة قد يعجز المراهق عن التكيف معها بشكل قد يؤدي إلى تعرضه لضغوط مختلفة .

٢- تمثل إضافة جديدة للدراسات القليلة التي تناولت الكمالية بصفة عامة والتي تناولت البرامج الإرشادية للكماليين الموهوبين بصفة خاصة .

٣- أهمية المتغيرات التي تناولتها الدراسة ومنها الكمالية وتقدير الذات وهما من مظاهر الشخصية الإيجابية في مرحلة المراهقة، أيضا إرتباط الكمالية ببعض المتغيرات الشخصية والبيئية الهامة بعلاقات تأثير وتأثر ، فالشخص الكمال يتأثر بذاته ويؤثر في الآخرين وقد تقوده الكمالية إلى الإنتحار .

٤- أن الدراسة الحالية تتخطى طبيعة الدراسات الوصفية الإرتباطية، وتجاوزها إلى الدراسات التجريبية وتستخدم الإرشاد بالمعنى ، والذي يركز على البعد المعنوي للإنسان وهو بعد كثيرا ما يغفل عنه المرشدون النفسيون بالإضافة إلى دورة في تحقيق الصحة النفسية للأفراد.

٥- تسهم الكمالية في فهم وتفسير العديد من الإضطرابات السلوكية والسيكوسوماتية (Anderss et al,2005).

٦- إرتفاع نسبة إنتشار الكمالية العصابية فقد أظهرت دراسة أمريكية أجريت على المستوى القومي، إرتفاع الكمالية العصابية بين المترددين على المراكز النفسية للحصول على خدمات إرشادية فبلغت ٢٦% بين الإناث، ٢١% بين الذكور (Ashby& Brumer, 2005,31).

٧- تتناول متغيرات نفسية ذات دلالة في تكوين ونمو الشخصية كتقدير الذات والإكتئاب وهي من مكونات جودة الحياة الإنفعالية للفرد .

الأهمية التطبيقية :

- ١- مساعدة طلاب الجامعة، وطرح أفاق جديدة أمامهم تثبت فيهم الأمل والتفاؤل، والثقة في الله عز وجل بمستقبل أفضل مما يقيم من التعرض للإكتئاب .
- ٢- تبصير الطلاب بضرورة إكتشاف معنى الحياة من خلال تفعيل مفاهيم العلاج بالمعنى " كالتقييم والحرية والمسئولية والضمير والإيمان، والتسامي بالذات، والتضحية" مما يسمو بالجانب الروحي لديهم .
- ٣- في حالة ثبوت فعالية البرنامج فإنه يساهم في استثمار الجانب المعنوي في حياة طلاب الجامعة مما يسمح بمساعدتهم على إكتشاف ذواتهم، وإكتشاف معاني حياتهم ،وتحقيق قدر من الصحة النفسية وهي هدف من أهداف الإرشاد .
- ٤- قد توجه إنتباه المعلمين والآباء إلى طبيعة الكمالية مما ينعكس على أساليب المعاملة مع النشء الصغير وعدم مطالبتهم بمعايير لا يمكن تحقيقها تحت مسمى إنشاد الكمالية .
- ٥- وضع خطوط عريضة لمفاهيم إذا ما حرصت سياسات للتقييم الجامعي على دمجها وتفعيلها داخل المقررات الجامعية وإكسابها للطلاب بالمرحلة الجامعية، ساعد ذلك على تقديم خريجين للمجتمع مفعمين بالأمل والتفاؤل يساعدون في وضع خطط للتنمية وتحقيقها والمثابرة في إنجازها .

مصطلحات الدراسة :

١. الإرشاد بالمعنى Logo therapy

يعرف الإرشاد بالمعنى إجرائيا في هذه الدراسة بأنه توجه علاجي إنساني يركز على الجانب الروحي في الإنسان ويهدف إلى مساعدة الفرد على إكتشاف المعاني المفقودة في حياته والتي سببت إضطرابه مع ذاته ، ومع عالمة الخارجي ،و ذلك من خلال تبصيره بالجوانب الإيجابية والطاقت والإمكانات التي يمتلكها بدلا من التركيز على الجوانب السلبية ومواطن القصور والعجز وذلك في ضوء النظرية والأساليب التي قدمها فرانكل في نظريته للعلاج بالمعنى والتي تهتم بشكل أساسي بمعنى الوجود الإنساني .

٢. الكمالية العصابية Neurotic perfectionism

وتعرفها الباحثة بأنها " مفهوم متعدد الأبعاد ويؤثر في إنفعالات وسلوكيات المتفوقين عقليا وتعرف من خلال الدرجات المرتفعة على عوامل القلق تجاه الأخطاء أو للشكوك حول الأفعال ، وإدراك للنقد الوالدي والأمال والتوقعات الوالدية المبالغ فيها بما يجعلها إضطرابا عصابيا " .

٣. تقدير الذات Self-Esteem

تعرفه الباحثة بأنه "تقييم الفرد لذاته إيجابيا أو سلبيا، والتقييم الإيجابي للذات يشير إلى مدى قبول الفرد لذاته، وأتة ذو قيمة، وجدير بالإحترام، والثقة المرتفعة، بينما التقييم السلبي للذات يشير إلى عدم قبول الفرد لنفسه، وأتة ليس له قيمة، ونقص الثقة بالنفس، ومشاعر عدم الكفاية والجدارة، والقلق، والشعور بالوحدة".

٤. الإكتئاب Depression

تعرفه الباحثة بأنه "إستجابة إنفعالية تثيرها خبرة مؤلمة : كالفشل فى علاقة، أو خيبة أمل، أو فقدان عزيز أو شيء مهم، أو وفاة شخص، أو وجود مشكلات يعانى منها الفرد، أو ضغوط الحياة وتتمثل أعراضه فى اليأس والتشاؤم والأرق والشعور بالذنب والقلق والبكاء المتكرر وإنعدام الثقة بالنفس والإنطوائية".

الإطار النظرى

أولاً: الكمالية العصابية : Neurotic perfectionism

ينظر فرويد (Froud, 1917) للكمالية كحاجة عصابية تولدها المعايير التي تفرضها الأنا الأعلى، وتشعر الأنا Ego بحالها بالعجز، مما يولد لدى الفرد شعورا بالعجز يدفعه لتلبية مطالب الأنا الأعلى بدرجة تفرض ضغوطا هائلة على الفرد تجعل الأنا يقوم بميكانيزمات دفاعية، تمثل في جوهرها السلوك الكمالى (Wu & Cortesi, 2009, 393)

ويرى أدلر (Adler, 1956) أن السعي للكمالية ضروري، وبعد حاجة طبيعية في ضوء سياقها القيمي الإجتماعي، وأن المشكلة في الكمالية تكمن في تبني الفرد لأهداف غير واقعية، ولا تلبى حاجات داخلية، بقدر ما يكون سعي الفرد موجها للحصول على إعجاب وإهتمام الآخرين أو ميله للسيطرة عليهم، وهذا بدوره يولد لديه إهتماما عاليا بما يرتكب من أخطاء قد تكون تافهة مما يوقع الفرد في دائرة القلق الإجتماعي (Stotz & Ashby, 2007, 414)

ويفسر التيار المعرفي السلوكي سعي الفرد للكمالية في سياق التشوهات المعرفية وميل الفرد إلى تبني أساليب عزو غير تكيفية تجعله يعزو فشله لعوامل داخلية.

(Rice, Kubal & Preusser, 2004, 279)

ويعد هاماشيك (Hamachek, 1978) صاحب البداية الحقيقية في النظر للكمالية

كمفهوم ثنائي البعد :

البعد الأول: الكمالية السوية، ويشعر فيها الفرد بالرضا عن أدائه ومستوى إنجازته وما حقق من أهداف، كما يضع لنفسه أهدافا واقعية ولديه وعي بأساليب تحقيقها بإستراتيجيات مرتبطا بالزمن

أهداف، كما يضع لنفسه أهدافا واقعية ولديه وعي بأساليب تحقيقها بإستراتيجيات مرتبطة بالزم من المتوافق مع المراحل العمرية للفرد طبقا لطبيعة كل مرحلة .

البعد الثاني : الكمالية غير السوية (العصابية)، ويشعر فيها الفرد بعدم الرضا عن أدائه وإنجازاته وعادة يميل الفرد لتبني أهدافا غير واقعية ومعايير عالية للأداء والتقييم، مما يجعل الفرد مدفوعا بالخوف من الفشل
تعريف الكمالية العصابية:
(toeber & Otto,2008,295) .

وفي ذخيرة علم النفس يعرف كمال الدسوقي (١٩٩٠،١٠٥١) الكمالية بأنها مطابفة للنفس والأخرين بأداء أسمى ما يتطلبه الموقف، حيث تتسلط على الفرد رغبة في تعقب التفاصيل الدقيقة وفرض شكل غير عادي من الضبط والجودة يفرضه على نفسه وعلى غيره.

ووصف فروست وآخرون (Frost et al ,1990,452) الكمالية العصابية بأنها وضع معايير عالية للأداء مصحوبة بتقويم ناقد للذات مبالغ فيه وتتضمن الكمالية السوية أيضا وضع معايير شخصية عالية ولكن من دون نقد للذات.

وصوروا الكمالية على أنها تنطوي على ستة عوامل تسهم في الكمالية الكلية : الإهتمام الزائد بالأخطاء - وضع معايير شخصية- شكوك الفرد حول جودة أدائه - التركيز الزائد على الدقة والتحديد والنظام - المعتقدات حول توقعات الوالدين - المعتقدات حول تقويم ونقد الوالدين .

ويعرفها كل من جابر عبد الحميد وعلاء كفاقي في معجم علم النفس والطب النفسي (١٩٩٣، ٢٦٩٨) بأنها ميل قهري لمطالبة الآخرين والذات بأعلى مستوى من الأداء أو أعلى من المستوى الذي يتطلبه الموقف على الأقل

أما أورانج (Orange, 1997,39) عرفها على أنها ميل للفرد إلى وضع معايير ومستويات مرتفعة إلى أقصى مدى.

ويعرفها شلر (Schuler ,1999,22) بأنها مفهوم مركب من الأفكار والسلوكيات التي ترتبط بالمستويات والمعايير المرتفعة بشدة ، والآمال والتوقعات بالنسبة لأداء الفرد، والكمالية قد تكون سوية ضحية أو عصابية ذات خلل وظيفي .

وتعرف أمال باظة (٢٠٠١ ، ٢٦٠) التفكير الكمالي بأنه شبكة معرفية تشتمل على التوقعات والتأويلات للأحداث أو تقدير الذات والآراء والآخرين ، ويتميز بالآتي: وضع مستويات غير واقعية للأداء ، الصلابة والإلتزام والمتابعة لتنفيذ تلك المستويات مع عدم الرضا عنها ، الموازنة بين قيمة الذات والأداء .

محكم بلاعب أو خطأ، والكماليون بصورة متطرفة هم أفراد أرادوا أن يكونوا كاملين فسي جميع جوانب حياتهم وتأتي في صورة الكمالية المكتسبة إجتماعياً. وعرفها ديليجارد (12)، (Delegard, 2004) بأنها طريقة للتفكير والسلوك أساسها البحث عن الإمتياز أو إستعداد لوضع معايير ومستويات مرتفعة بصورة غير واقعية بالنسبة لأداء الفرد وبذلك فالكماليين اللاتكفيين يعانون من القلق الحاد وتقدير الذات المنخفض والإكتئاب والتفكير الإنتحاري وهي تؤثر بشدة على الحياة الأكاديمية والإنجاز .

وتعرفها شادية عبد الخالق (٢٠٠٥، ٢٢٠) بأنها تمثل بناء إدراكيا وسلوكيا له دوافع وحاجات وصور ذهنية خاصة ، تميل بالفرد نحو الشك في قدراته على الأداء الجيد وإنخفاض تقديره لذاته وعدم الرضا عن أدائه بالرغم من جودته، والإفراط في نقد الذات والحساسية الشديدة نحو نقد الآخرين له ، ووضع مستويات إنجاز عالية غير واقعية يحاول تحقيقها .

وعرفها عبد الفتاح إبراهيم (٢٠٠٧، ١٦) بأنها إتجاه نحو وضع مستويات ومعايير مرتفعة بشدة للذات، والسعي لتحقيقها، ومطالبة الآخرين المحيطين بها، والتنظيم والترتيب والتنسيق، وإدراك الآمال والتوقعات الوالدية ، وإدراك النقد الوالدي، والإشغال الزائد بارتكاب الأخطاء ، والكفاح من أجل الإمتياز والتميز، والتخطيط الكامل ، والحاجة للإستحسان والشك في مدى جودة الأفعال أو إدراك التباين ، والرغبة إلى الكمال قد تكون تكيفية أو لا تكيفية .

ويعرفها عبدالله محمود (٢٠١٠، ١٠) بأنها درجة المفحوص على مقياس الكمالية والذي ينظر إلى الكمالية كمفهوم متعدد الأبعاد، تشكل في مجموعها الدرجة الكلية للكمالية.

التفسيرات النظرية للكمالية وإرتقائها :

أشار (Kearns et al , 2008 , 22) إلى أن هناك نظريات كثيرة فسرت أسباب وإرتقاء الكمالية . ويمكن تقسيم أدبيات أصول الكمالية إلى أربعة نماذج نظرية والتي يشار إليها كالتالي :

نموذج التوقعات الإجتماعية **Social Expectations model** :

هذا النموذج الأكثر ذكراً في مراجع إرتقاء الكمالية . و تشق النظرية التي بني عليها هذا النموذج من أعمال روجرز (Rogers في قيمة الذات المحتملة Cook) contingent self-worth (Cook , 56 , 2007)

يفترض نموذج التوقعات الإجتماعية أن الكمالية تنشأ كرد فعل للإستحسان المتوقع وطبقاً لهذا النموذج ، يتعلم الطفل أو يعتقد أنه إذا ما أدى أداءً كاملاً ، فإنه سيحوز على إستحسان والديه (Kearns et al , 2008 , 22) .

(Kearns et al , 2008 , 22) .

إلا أن فشل الطفل في أداء ذلك بمستوي جيد ، يؤدي إلي سحب الوالدين هذا الإستحسان وإعتقد هولندر أن هذه العملية تبدأ عندما يشعر الطفل بعدم الأمان ويسعي بجهد لكسب قبول والديه وبالتالي يرسل والدا الطفل رسالة بأن الطفل لا يعمل بالدرجة المتوقعة وبالتالي لا يستحق منهم الحب والتأييد وطبقاً لرأي "هولندر" هؤلاء الآباء لا يقبلون شيء أقل من الكمال ويتعلم الطفل أنه إذا ما تعلم أن يعمل بجهد كاف وكان كاملاً ، حينئذ سيحبه والداه . وأكد هولندر علي أنه في نهاية الأمر يتحول الصراع من أجل الإستحسان إلي الداخل ولذلك فلم يعد السعي وطلب للكمالية أمراً خارجياً فقط بل داخلياً أيضاً . ومن هذا المنظور تتحرك الكمالية بدافع الجهد لخلق شعور أفضل بالذات وصورة أفضل للذات وذلك من أجل الحصول علي إستجابات أو موارد خاصة من الآخرين (Cook , 2007 , 56) .

نموذج التعلم الاجتماعي Social Learning Model :

يقوم نموذج التعليم الاجتماعي في الكمالية أساساً علي بحوث بانديورا Bandura في ميول الأطفال لملاحظة وتقليد سلوكيات الآباء . وبالنسبة للكمالية، فإن الطفل الذي يتسم أحد والديه أو كلاهما بالكمالية قد يلاحظ السلوك الكمالي لدي الوالدين ويقلده في حياته الخاصة . وتحدث النمذجة الإيجابية عندما يتوحد الطفل مع والده الكمالي والذي نقل إليه الفكرة بأن هناك بعض الطرق المفضلة لعمل الأشياء صحيحة ، ومضبوطة ، وأفضل المعتاد (طرق عمل الأشياء) . وفي هذا السياق، يتعلم الطفل أن السعي للقيام بالأشياء بطريقة صحيحة يؤدي إلي الشعور بالرضا . أما للنمذجة السلبية فيمكن أن تحدث عندما ينمو لدي الطفل شعور بالإحباط إنفعالياً، لأنه يعيش مع والد نقيض للكمالية . ويستجيب هذا الطفل للإحباط الأنفعالي عن طريق السعي لكي يكون مختلفاً تماماً عن والده، وأن يكون أكثر دقة ، ونظاماً ، وحرصاً ، وسلوكياته تخلصه من الأخطاء وأكثر ترتيباً من والده (Cook, 2007, 57) .

بصفة عامة، تدعم الأدبيات فكرة أن الكمالية لدي بعض الأفراد تنمو جزئياً كنتيجة لملاحظة و تقليد سلوكيات وإتجاهات الآباء .

نموذج الإستجابة الاجتماعية Social Reaction Model :

يتناول نموذج الإستجابة الاجتماعية تطور الكمالية لدي الأطفال الذين تعرضوا لبعض التأثيرات الموقفية القاسية وغير العادية مثل الإساءة الجسدية، الإساءة النفسية، البيئات الأسرية الفوضوية . ويفترض النموذج أن الأطفال الذين يتعرضون لمثل هذه البيئات القاسية قد يصبحون

وتظهر الكمالية بصفة خاصة في البيانات الدراسية، فمنذ سن مبكرة يخضع الطلاب إلي مواقف تقييمية مثل الإختبارات والمهام والإمتحانات والتدريبات والهدف منها هو تقييم مستوي الكفاءة . ويواجه الطلاب العديد من المواقف التي تعلن فيها التغذية الراجعة عن قدرتهم وذكائهم أمام الآخرين . و قد يشجع ذلك البعض علي وضع معايير شديدة الإرتفاع لأنفسهم حتى يظهرون بمستوى عال من الذكاء و الكفاءة

نموذج تربية القلق :Anxious Rearing Model

يشمل هذا النموذج الأطفال الذين يعيشون مع آباء يضطربون بصورة مستمرة من أجل أن يكونوا كاملين . وطبقاً لهذا النموذج ، يقوم الأطفال الكماليون بتقليد إهتمام آبائهم الزائد بالمواقب السلبية للوقوع في الأخطاء . ويميل هؤلاء الآباء إلي الإلتزام بالحماية الزائدة ويقومون بتحذير أبنائهم دائماً لتوخي الحذر من الوقوع في الأخطاء . ويقومون بتذكير أبنائهم بانتظام بالتهديدات الإنفعالية والجسمية والتقويمية التي قد تلحق بهم إذا ما ارتكبوا أخطاء و في الأساس يصبح الطفل كمالياً لأنه تعلم أن كونه كمالياً يجنبه الأخطاء والتهديدات التي ترتبط بالوقوع في الأخطاء.

(Cook , 2007 ,60)

تشارك جميع النماذج السابقة بعنصر البيئة الأسرية ، و في الوقت الذي ترتبط فيه عناصر أخرى بتأصيل الكمالية فإن الآباء يتدخلون في خصائص تطور الكمالية لدى الأبناء.

(Cook , 2007, 71)

ثانياً: تقدير الذات

يرجع مفهوم تقدير الذات إلي أواخر الخمسينات، حيث إستطاع أن يفرض نفسه علي الباحثين ، وأن يتناوله بالبحث ضمن إطار نظرية الذات التي إشتهرت علي يد كارل روجز والتي ما زالت تحظى بمركز مرموق بين النظريات المختلفة (نبيل الفحل ، ٢٠٠٠ ، ٧)

وأوضح ماسلو Maslow أن حاجات التقدير تتضمن شقين ، الشق الأول : إحترام الذات ويحتوي علي أشياء مثل الجدارة والكفاءة والثقة بالنفس والقوة الشخصية والإجاز والإستقلالية . والشق الثاني : التقدير من الآخرين ويتضمن المكانة والتقبل والإنتباه والمركز والشهرة

(أحمد حافظ ومجدي محمود، ١٩٩٠ ، ٨٦)

كما أوضح كلا من أيزنك وويلسون Eysenck & Wilson أن الأشخاص الذين يحصلون علي درجات مرتفعة في تقدير الذات لديهم قدر كبير من الثقة في ذواتهم وقدراتهم ويفتقدون في أنفسهم الجدارة والفائدة وهم محبوبون من قبل الأفراد الآخرين بينما الأشخاص الذين يحصلون

أنفسهم الجدارة والفائدة وهم محبوبون من قبل الأفراد الآخرين بينما الأشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة في تقدير الذات لديهم فكرة متدنية عن ذاتهم ، ويعتقدون أنهم فاشلون وغير جذابين (نبيل الفحل ، ٢٠٠٠ ، ١٠)

ويرتبط تقدير الذات ارتباطاً قوياً بالحالة المزاجية للفرد ، حيث يوضح هيثرون وبوليفر أن الأفراد منخفضي تقدير الذات يكونون أكثر قلقاً وعدوانية وإكتئاب (اعتدال حسانين ١٩٩٦ ، ٢٦٠) عرف الشناوي زيدان (١٩٩٨ ، ٢٠) تقدير الذات بأنه درجة التقييم الوجداني للفرد لجميع خصائصه العقلية والمادية وقدرته على الأداء ، وتعتبر حكماً شخصياً للفرد على قيمته الذاتية في أثناء تفاعله مع الآخرين ، ويعبر عنه من خلال إتجاهات الفرد نحو مشاعره ومعتقداته وتصرفاته كما يدركها الآن في هذه اللحظة .

وعرف نبيل الفحل (٢٠٠٠ ، ١٠) تقدير الذات على أنه عبارة عن حكم يتبناه الشخص للحكم على نفسه ، وأسلوب شخصي للحكم على ذات الشخص في مواقف حياتية عديدة ، حيث يتقبل هذا الشخص هذا الحكم دون إعتراض أو تظلم لأنه نابع من إحساساته وإفعالاته تجاه الأحداث ، ويرضي بهذا الحكم ، ويحاول أن يتباهى بذاته إذا كان هناك نوع من النجاح ويحجب نفسه عن الآخرين إذا كان حكمه بالفشل على ذاته ، فهو تقييم ذاتي للصفات الذاتية التي تظهر في المواقف الحياتية .

وعرفه جمال حمزة (٢٠٠٢ ، ١٧٧) بأنه التقييم الذي يؤمن به الفرد ذاته ويعمل على الحفاظ عليها ويشمل وجهة نظره عن ذاته إيجابياً أو سلبياً فهو بمثابة المرآة لحكم الفرد على مدي كفاءته الشخصية وإتجاهاته نحو نفسه ومعتقداته عنها .

ويتوقف تقدير الذات على بعض العوامل فيشير أحمد إبراهيم (٢٠٠٣ ، ٥٠) إلى أن تقدير الفرد لذاته يتوقف في أي مرحلة من مراحل العمر على البيئة وكيفية تفاعله مع المحيطين به وتطرقهم إليه

ثالثاً: الاكتئاب: Depression

هو خبرة وجدانية ذاتية أعراضها الحزن والتشاؤم وفقدان الإهتمام واللامبالاة والشعور بالفشل وعدم الرضا والرغبة في إيذاء الذات والتردد وعدم البت في الأمور والإرهاق وفقدان الشهية ، ومشاعر الذنب وإحتقار الذات وبطء الإستجابة، وعدم القدرة على بذل أي جهد . (رجاء الخطيب ، ٢٠٠٢ ، ١٠).

رابعاً: الإرشاد بالمعنى : Logotherapy

علي أزمة الإنسان ،وبمساعدة العميل علي أن يتغلب علي ما أسماه العصاب الوجودي أو عجز العميل أن يري معنى في الحياة ، وتتألف العملية العلاجية من فحوص ثلاثة أنواع من القيم : القيم الإبتكارية (في العمل والإنجاز) ، والقيم التجريبية (في الفن والعلم والفلسفة والفهم والحب) ، والقيم الإتجاهية (في مواجهة الألم والمعاناة بشجاعة)

(جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي ، ١٩٩١ ، ٢٠٠٨)

فالعلاج بالمعنى مدرسة علاجية وجودية تتكامل فيها النظرية مع التطبيق ويلعب فيها المعنى دورا رئيسيا في إعطاء قيمة حقيقية لحياة الإنسان ،وهو مبني على فكرة أن الإنسان إذا وجد في حياة معنى أو هدفا فإن معنى ذلك أن وجوده له أهمية وله مغزاه، وأن حياته تستحق أن تعاش ،بل إنها حياة يسعى صاحبها لاستمرارها والإستمتاع بها

العلاج بالمعنى مصطلح مأخوذ عن الكلمة اليونانية Logos أي المعنى Meaning وتعنى أيضا الروحانية Spiritual أو الناحية المعنوية Nooloical حيث أنهما يمثلان بعدا هاما في الوجود الإنساني (فيكتور فرانكل ، ١٩٨٢ ، ١٣١) . والعلاج بالمعنى نموذج مقائل من العلاج الوجودي، فهو يحث الفرد على أن يتخذ موقفا أكثر تفاؤلا نحو حياته ومستقبله (Blair, 2004) . ويمثل العلاج بالمعنى شكل من أشكال العلاج القائم على الفلسفة الوجودية، ذلك التيار الفلسفي الذي يعلى من قيمة الإنسان ويؤكد على تقريره لمصيره (عطاء الله الخالدي، ٢٠٠٨ ، ٦٣) . فعن طريق العلاج بالمعنى يتمكن الإنسان من تحقيق هويته (Crumbaugh, 1969) .

كما أن نظرية فرانكل للعلاج بالمعنى نظرية دافعية في المقام الأول ،حيث أطلق عليها العلماء (لنطرح الإنساني لنظرية الدافعية) فالمعنى بالنسبة لفرانكل هو القوة الدافعية الأولية في حياة الإنسان، فالمعنى الذي يضعه الإنسان لحياته والدور الذي يتمنى أن يحققه في الحياة والأهداف التي يلزم بها نفسه هي التي تدفعه للإنجاز في أعماله كلها سواء كانت أكاديمية أو حياتية أو مهنية (داليا عثمان، ٢٠٠٨ ، ١٨٩) . ويتصف المعنى بأنه (نسبي ،متفرد، ذاتي) .

إن العلاج بالمعنى مدخلا تفاؤليا للحياة لأنه يعلم الإنسان أنه لا توجد جوانب مأساوية وسلبية (المعاناة، والذنب، والموت) لا يمكن تحويلها من خلال الموقف الذي يتخذه الإنسان منها إلى إنجازات إيجابية (فيكتور فرانكل، ١٩٩٧ ، ٩٢) .

مفاهيم العلاج بالمعنى :

١- الحرية Freedom: تتمثل الحرية في القدرة على إختيار الموقف الذي يتخذه الفرد من

الظروف المحيطة (Frankl, 1992, 9).

الظروف المحیطة (Frankl,1992,9).

٢- **المسئولية Responsibility:** حرية الإنسان تفرض علیه أن يكون مسئولاً ، والمسئولية تستلزم تحکيم الفرد لقيمة الأخلاقية أثناء إختياره من بين البدائل ، وفي نفس الوقت فالإنسان مسئول عن صياغة قيمة التي يعتنقها في إطار المبادئ الأخلاقية.

(Nassif et al, 2010)

٣- **الضمير Conscience:** عرفة فرانكل (١٩٩٧، ٢٦) بأنه المقدره القصدية للإنسان على أن يجد المعنى لموقف من المواقف ،فالضمير هو الشيء الوحيد الذي يمكن الإنسان من مقاومة آثار الفراغ الوجودي ،فهو يمثل قدرة إنسانية تمكن الإنسان من البحث على المعنى المخبأ في المواقف الفريدة .

٤- **الوعي بالذات Self- Consciousness:** هو الوعي بالحقيقة الموضوعية، وعى الإنسان بخيراته وتاريخه في حياته، مما يساعده على فهم ذاته والعالم من حوله ،واعيا بالتزامه بمسئولياته وطموحاته الإنسانية العليا وإلى توسيع مجال رؤيته فيما يتعلق بالإمكانات التي تقوى وتمزز إرادته للمعنى وتبصره بقواه الداخلية (فيكتور فرانكل،١٩٨٢، ١٠٣) .

٥- **الإيمان Faith:** يشير فرانكل (١٩٩٧، ١١٧) إلى أن خبرة التعبد إلى الله تشعر الفرد بأنه قريب من الحقبة ،وأن المعنى الأسمى ليس مسألة تفكير، وإنما مسألة إيمان .

٦- **الجمال Pretty:** في اللحظة التي يكون فيها الفرد في إنقاء مباشر مع الجمال المطلق كتقطعة موسيقية أو كمنظر طبيعي مبهر فإنه يكون قد وجد معنى الحياة (فيكتور فرانكل،١٩٩٧، ١١٧) .

٧- **الحب Love:** يشير فرانكل (١٩٨٢،١٤٩) إلى أن الحب هو الطريقة الوحيدة التي يدرك بها الإنسان كائنات إنسانية اخر من أعرق أغوار شخصيته ،فالفرد لا يستطيع أن يصبح واعيا بالجواهر العميق لشخص اخر إذا أحبه، ويمثل أحد القيم التجريبية ،ويساعد الفرد على الشعور بهوية الشخصية .

٨- **السعادة Happyness:** يشير فرانكل (١٩٩٧، ٤٥) أن السعادة نتاج لتحقيق المعنى، وأن معنى الحياة يرتبط بما يشعر به الفرد من سعادة وحالة إنفعالية إيجابية وتقدير للذات .

٩- **العمل Work:** إن العمل أحد سبل إكتشاف الإنسان لمعنى حياة ،فالعمل وسيلة لتحقيق أهداف أخرى،إن العمل ليس مجالاً لتوظيف قدرات الفرد وإمكاناته فحسب بل هو مجال

١٠- إرادة المال : هي السبب وراء كثير من النشاط المهني المبالغ فيه كمهرب من الوعي بالفراغ الوجودي ، فإذا سادت إرادة المال فإن البحث عن الوسائل يحل محل البحث عن المعنى .

١١- الفراغ الوجودي : يتمثل في نقص المضمون والغرض من الحياة، والفراغ الوجودي يمكن أن يكون سببا للعصاب برغم أنه ليس بالضرورة نتيجة له.

(فيكتور فرانكل ، ١٩٩٧ ، ١١١)

الدراسات السابقة :

أولا : دراسات تناولت فعالية العلاج بالمعنى

أثبت إسماعيل بدر (١٩٩٠) فاعلية العلاج بالمعنى في خفض حدة الإغتراب بأبعاده "افتقار المعنى، ونقص الإحساس بالقدرة ، والعزلة الإجتماعية ، وقلة الإلتزام بالمعايير ، والتعمد " لـدي (٣٦) من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية ببها .

كما ساعد العلاج بالمعنى في تعديل الثقة بالنفس وإيجاد قاعدة للتكامل وإكتشاف معني للحياة لدي حائتين الحالة الأولى امرأة بعمر ٣٨ سنة دخلت المستشفى لمحاولتها الإنتحار، والحالة الثانية رجل بعمر ٣٣ سنة دخل المستشفى لعلاج من إدمان الخمر (Huzell & Jerkine , 1990) كما قام ليزيل (Leslie , 1992) بمساعدة مدمني الخمر في العلاج من إدمانهم ، وذلك من خلال برنامج إرشادي قائم على المعنى إستهدف من خلال المناقشات الجماعية والمحاضرات حول معني الحياة والموت ، ومعني المعاناة والذنب ، ومعني العمل ، ومعني الحب ، وإستهدف البرنامج تنمية مفاهيم حرية الإختيار والمسئولية .

هدفت دراسة ريتشاردز وآخرون (Richards et al., 1993) إلى التعرف على فاعلية الإرشاد الديني الجمعي في التعامل مع الكمالية الإنهزامية. وتكونت عينة الدراسة من ١٥ طالب جامعي من طائفة المورمون ممن يعانون من موضوع الكمالية. وبعد التعرض للبرنامج التجريبي والذي تضمن التخيل الديني والعلاج النفسي الديني والمناقشات حول المفاهيم الدينية للكمالية، حصل المشاركون على درجات أقل في مقياس الإكتئاب والكمالية ودرجات أعلى في تقدير الذات وجودة الحياة الوجودية وجودة الحياة الدينية مقارنة بدرجاتهم قبل التعرض للبرنامج.

وأثبتت زينب العايش (١٩٩٤) فاعلية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في تخفيض بعض الإضطرابات السلوكية في مرحلة المراهقة منها "القلق والعنوانية والإنطواء" وتمت تلك الدراسة

الإضطرابات السلوكية في مرحلة المراهقة منها "القلق والعدوانية والإنطواء" وتمت تلك الدراسة علي طالبات تراوحت أعمارهن بين ١٨ : ٢١ سنة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة . كما أكدت منال جاب الله (١٩٩٨) أن العلاج بالمعني فعال في تخفيف مشاعر الذنب لدي طلاب وطالبات الجامعة .

كما أثبت محمد معوض (١٩٩٨) فاعلية البرنامج الإرشادي القائم علي العلاج بالمعني بالدراسة في خفض خواء المعني لدي المكفوفين .

كما ساعد النمج بين العلاج بالمعني والعلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة إضطرابات ما بعد الصدمة لدي (١١) محارب ممن كانوا في حرب فيتنام (Jamal , 2000) .

ويبحث دراسة يونجر (Unger , 2000) فاعلية العلاج بالمعني فسي تخفيف إضطراب الإكتئاب الرئيسي major depressive disorder وإشتملت عينة الدراسة علي دراسة حالة لفتاه عمرها (٢٢) عاماً ، وقد إنطلقت الدراسة من تصور "فرانكل" للوجود الأبعادي dimensional entology الذي يميز الإكتئاب إلي تفاعلي reactive depression وداخلي المنشأ endogenous depression ومصاحب للعصاب المعنوي accompanying noogenic neurosis وقد مرت العملية العلاجية بثلاث مراحل : مرحلة التشخيص ، ومرحلة العلاج ، ومرحلة المتابعة . وقد تضمن العلاج إستخدام فنية تعديل الإتجاهات ، حيث تم تدريبها علي تكوين إتجاهات إيجابية نحو أعراضها الإكتئابية ، كما إستخدمت فنية تباعد الذات ، حيث تم تدريبها علي وضع مسافة بين ذاتها وبين أعراضها الإكتئابية - Self distancing from symptoms ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلي فاعلية العلاج بالمعني في تخفيف الأعراض الإكتئابية لدي حالة الدراسة .

وكشفت دراسة رضا طه (٢٠٠١) عن فاعلية العلاج بالمعني في تعديل بعض الخصائص النفسية (شدة التعاطي ، وتقدير المعني في الحياة ، واللامبالاة) . وإشتملت عينة الدراسة علي (٢٠) طالبا من الذكور بتربية العريش ، وقسموا إلي مجموعتين : تجريبية وضابطة ، عدد كل منهما (١٠) طلاب، وأشارت نتائج الدراسة إلي فاعلية العلاج بالمعني في إعادة الفرد لإكتشاف المعني المفقود في حياته ، وإعطاء المعني لحياته ، والإقلاع عن تعاطي المخدرات ، والتمسك بالقيم الأصلية .

وهدف دراسة جيوفري (Geoffrey , ٢٠٠٢) إلي معرفة فاعلية العلاج بالمعني في علاج إضطراب الوسواس القهري Obsessive – Compulsive disorder وذلك لدراسة حالة مرافق عمره (١٩ عاماً) ، وتضمن البرنامج مساعدة العميل علي تنمية إتجاه إسترخاء relaxed

الإنسان من أجل المحافظة علي الذات في حالتها الإيجابية بحيث يضحك من عصابة ويسخر ridicule من أعراضه ، كما استخدم فنية خفض التفكير dereflection كحاجز ضد التفكير المفرط hyper - reflection وذلك لوقف التفكير في الأعراض الوسواسية ، كما تم تدريب العميل علي القيام ببعض الأنشطة الإبتكارية والخبرائية والإتجاهية والتي تساعد الفرد ليس فقط علي تجنب هذه الأعراض بل علي أن يستمتع بحياته ويعيش حياة ذات مغزى وأشارت نتائج الدراسة إلي فعالية العلاج بالمعنى في التعامل مع هذه الحالة

وهدف دراسة سامي حميده (٢٠٠٣) لمعرفة فعالية برنامج العلاج بالمعنى فسي خفض مستوي العصابية لدي عينة من الشباب الجامعي السعودي وإشتملت عينة الدراسة (٢٠١) طالباً من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة ممن تتراوح أعمارهم الزمنية بين (١٨ - ٢٤ سنة) ، واستخدم فنيات المقصد المتناقض ظاهرياً ، وخفض الإمعان الفكري ، والحوار السقراطي ، وكان عدد الجلسات (١٠ جلسات) مدة كل جلسة تتراوح ما بين (٤٥ - ٦٠) دقيقة ، وأشارت نتائج الدراسة بما يناسب معطيات كل حالة علي حدة إلي تحسين في الصورة الإكلينيكية النهائية لمفردات عينة الدراسة .حيث كشفت عن قدر ملائم من التحرر من تأثير الميول العصابية ، وعن تحقق مكاسب علاجية واضحة يعكسها البروفيل النفسي لكل حالة ، وتشير هذه النتائج إلي فعالية العلاج بالمعنى في خفض مستوي العصابية لدي عينة الدراسة .

هدفت دراسة بريتبارت (Breitbart ، ٢٠٠٢) إلى معرفة فعالية بعض فنيات العلاج بالمعنى لفرانكل (الحوار السقراطي - المقصد المتناقض) في التعامل مع عينة من مرضي السرطان تعاني فقدان المعنى والهدف في الحياة وبعض المشكلات النفسية والجسمية ، وأشارت للنتائج إلي فعالية العلاج بالمعنى في مساعدة هؤلاء المرضي علي زيادة الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة .

وبحثت دراسة بريتبارت وآخرون (Breitbart et al ، ٢٠٠٤) مدي فعالية بعض فنيات العلاج بالمعنى لفرانكل لتحسين الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة لدي عينة من المرضي تعاني من السرطان ولا أمل في شفائهم وأشارت نتائج الدراسة إلي مساهمة العلاج بالمعنى في زيادة قدرة هؤلاء المرضي وتشجيعهم علي إيجاد المعنى والهدف في الحياة .

وأكد محمد سفعان (٢٠٠٥) أن العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي والعلاج القائم علي المعنى لهما درجة فعالية متقاربة في خفض للغضب كحالة والغضب كسمة لدي طلاب كلية التربية رغم إختلاف فنيات وإجراءات كل برنامج .

كما أثبت فتحى الضبع (٢٠٠٦) فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً .

وكشفت دراسة سيد محمد (٢٠٠٦) فعالية التحليل بالمعنى في علاج خواء المعنى وفقدان الهدف في الحياة لدي عينة من جامعة الإمارات المتحدة ، وإشتملت عينة الدراسة علي (٩ أفراد) كمجموعة إرشادية وأشار نتائج الدراسة إلي فعالية البرنامج في علاج خواء وفقدان الهدف في الحياة لدى الطلاب عينة الدراسة .

ونجح عاطف الحسيني (٢٠٠٨) في إثبات فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف قلق المستقبل لدي (١٠٠) من طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس .

وقارن يوسف وآخرون (Yousef et al , 2009) بين أثر العلاج بالمعنى والعلاج الجشطالتي في خفض حدة كل من " القلق ، الإكتئاب ، العدوان " وجاءت النتائج تشير إلي فاعلية النوعين من العلاج النفسي في خفض القلق والعدوان والإكتئاب كما لم يكن هناك بينهما فروق في خفض حدة ذلك الاضطرابين ولكن كان العلاج بالمعنى أكثر فاعلية من العلاج الجشطالتي في علاج الإكتئاب .

كما قارنت دراسة إيمان جريش (٢٠١١) بين أثر الإرشاد المعرفى السلوكى والإرشاد بالمعنى في خفض حدة اليأس وتنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، وإشتملت عينة الدراسة التجريبية علي (٣٦) طالبة، وجاءت النتائج تشير إلي فاعلية النوعين من العلاج النفسي في خفض حدة اليأس وتنمية الصلابة النفسية.

ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين الكمالية والإكتئاب

بحثت دراسة أشبي وآخرون (Ashby et al , 2012) العلاقة بين الكمالية التكيفية واللاتكيفية ، الضغوط ، الإكتئاب ، الرضا عن الحياة لدي طالبات الجامعة . وأظهرت نتائج الدراسة أن الكمالين اللاتكيفيين (Maladaptive perfectionism) لديهم مستوى أقل في الرضا عن الحياة، وبمستوي أعلى من الضغوط والإكتئاب مقارنة بالكمالين التكيفيين لدي طالبات لديهم مستوى أقل في الرضا عن الحياة . كما أظهرت النتائج أيضاً أن الضغوط توسطت العلاقة بين الكمالية اللاتكيفية والإكتئاب وبين كل من الكمالية التكيفية واللاتكيفية من جانب والرضا عن الحياة من جانب آخر .

هدفت دراسة رايس وآخرون (Rice et al , 2012) إلي معرفة ما إذا كانت الكمالية ذاتية النقد والضغوط الثقافية تفاعلات ليفسرا الاتجاهات المختلفة لتأثير وتباين الإكتئاب ووجد الباحثون أن الكمالية ذاتية النقد ارتبطت ارتباطاً إيجابياً بالإكتئاب . وكان التأثير أقوى في حالة الطلاب

الهنود الآسيويين (مقارنة بالصينيين) . كما وجدت الدراسة أن تفاعل الكمالية ذاتية النقد × الضغوط الثقافية كان دالاً مما يشير إلى مستوى أسوأ من الإكتئاب في حالة الطلاب الأكثر نقداً للذات والأكثر تعرضاً للضغوط .

بحث دراسة تونج ولام (Tong & lam 2011) رغبة الأبناء في تبني قيم الأمهات وأثر ذلك على العلاقات بين أهداف الأمهات لأطفالهم ونمو الكمالية والإكتئاب لدى الأطفال . وتكونت عينة الدراسة من ٥٩ طالباً بالصف الخامس من هونج كونج وأمهاتهم ، وأظهرت نتائج الدراسة أن تبني القيم (كمامل يخص الطفل) توسط العلاقة بين أهداف الأمهات لأبنائهم والكمالية ذاتية التوجه لدى الأبناء وليس للكمالية المفروضة اجتماعياً . كما توسط تبني القيم لدى الأطفال العلاقة بين أهداف الأمهات لأبنائهن والإكتئاب لدى الأبناء و من بين الأطفال الذين لديهم رغبة أقوى في تبني قيم أمهاتهم، كان هناك ارتباط قوي وإيجابي بين أهداف الأمهات لأبنائهن والكمالية ذاتية التوجه لدى الأبناء بينما كان ارتباطاً سالباً بالإكتئاب لدى الأبناء .

اختبرت دراسة أشبي وآخرون (Ashby et al., 2011) العلاقة بين الكمالية والأمل والإكتئاب لدى عينة مكونة من ١٥٣ طالباً بالمرحلة الإعدادية وقد اختلف الكماليون التكفيون عن الكماليين اللاكفيين وغير الكماليين في مستويات الأمل والإكتئاب . وقد توسط الأمل العلاقة بين الكمالية اللاكفية والإكتئاب ودعمت نموذج التأثيرات المباشرة للأمل والعلاقة بين الكمالية التكفية والإكتئاب . ولم يوجد دليل على أن الأمل يمثل وسيط في العلاقة بين الكمالية والإكتئاب .

هفت دراسة ولنج وآخرون (Wang et al., 2009) إلى إختبار الكمالية والإكتئاب والوحدة والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بهونج كونج . تكونت عينة الدراسة من ٥٠٩ طالباً بالمرحلة للتأوية . وتم تقسيم الطلاب إلى ثلاث مجموعات الكماليين التكفيين، الكماليين اللاكفيين واللامكاليين . وأظهرت مقارنة متوسطات المجموعات أن الكماليين التكفيين أظهروا درجات أعلى في الرضا عن الحياة ودرجات أقل في الإكتئاب مقارنة بالمجموعتين .

ثالثاً : دراسات تناولت العلاقة بين الكمالية وتقدير الذات.

حثت دراسة جوتولز ودان (Gotwals & Dunn , 2009) أساليب القياس لمقياسين قرعيين (الشكوك حول التصرفات) و (التنظيم) وهي مقياس فرعية للكمالية فيما يعرف بالمقياس الرياضي للكمالية متعددة الأبعاد . وأكدت نتائج الدراسة أن المقياسين الفرعيين صالحان ليكونا ضمن مقياس الكمالية متعددة الأبعاد وتم التأكد من ذلك من خلال حساب الصدق الخارجي الأولي

وذلك عن طريق تحاليل معاملات الارتباط والانحدار والتي تختص بالعلاقة بين المقاييس الفرعية للمقياس وتقدير الذات العام .

وهدف سومي وآخرون (Sumi et al , 2001) إلى اختبار العلاقة بين الدرجات علي مقياس الكمالية العصابية والضعف المدركة وتقدير الذات لدي عينة من طلاب الجامعة البابائين وتكونت عينة الدراسة من ١٤٦ طالباً جميعهم من الذكور وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الكمالية العصابية والضعف المدركة وتقدير الذات المنخفض حيث فسرت الكمالية العصابية والضعف المدركة وتقدير الذات المنخفض ، حيث فسرت الكمالية العصابية تبايناً دالاً ولكنه صغير في درجات الضعف المدركة وتقدير الذات بلغ ٤% و ٣% علي التوالي .

وهدفت كوخ (Koch , 2006) إلى بحث علاقة اضطرابات الأكل بالكمالية ودور تقدير الذات والخجل من الجسم كتغيرات وسيطة في العلاقة وذلك لدي عينة من طالبات الجامعة والبالغ عددهن (٣٠٧)، وأشارت نتائج التحليلات أن هذه المتغيرات لم تتوسط العلاقة بين الكمالية اللاتكيفية واضطرابات الكمالية إلا أن الدراسة أظهرت مساهمة الكمالية اللاتكيفية في تباين اضطرابات الأكل .

بينما إهتمت معظم الدراسات بعلاقة تقدير الذات بالكمالية معتمدة علي التقسيم الثنائي للكمالية إلى تكيفية *adaptive* ولاتكيفية *maladaptive* ومن هذه الدراسات دراسة لوسيسرو وآخرون (Locicero et al , 2001) والتي أشارت إلى ارتباط الكمالية التكيفية بالمستويات العليا لتقدير الذات وارتباط الكمالية اللاتكيفية بالمستويات العليا للشعور بالدونية ويتفق ذلك مع اكوردينو وآخرون (Accordino et al , 2000) بأن الكمالية التكيفية لدي المراهقين قد ارتبطت مع المستويات العليا لتقدير الذات .

وهدف آشبي ورايس (Ashby & Rice, 2002) إلى بحث العلاقة بين الأبعاد التكيفية واللاتكيفية للكمالية وتقدير الذات . وتم استخدام التحليل العاملي التوكيدي ونمذجة المعادلات البنائية لتطوير واختبار نموذج مشتق من العلاقات النظرية بين الكمالية وتقدير الذات . واستخدم في هذه الدراسة المقاييس الثلاثة : مقياس روزينبرج لتقدير الذات (١٩٦٥) ، مقياس سليد المنقح للكمالية (٢٠٠١) ومقياس كمالية نقد الذات الفرعي من مقياس داس DAS (١٩٧٨) . وتكونت عينة الدراسة من ٢٦٢ من طلاب الجامعة (٨٢ ذكور ، ١٨٠ إناث) امتدت أعمارهم ما بين ١٧ إلى ٥٦ سنة . و أظهر تحليل المسار أن الكمالية التكيفية قد ارتبطت ارتباطاً موجباً بتقدير الذات بينما ارتبطت الكمالية اللاتكيفية ارتباطاً سالباً بتقدير الذات .

وأختبر جوتوالز وآخرون (Gotwals et al., 2003) العلاقة بين الكمالية وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة الرياضيين . وتكونت عينة الدراسة من ٣٦ ذكراً و ٥١ أنثى بمتوسط سن ١٩,٦٥ سنة . تم قياس الكمالية باستخدام مقياس فروست للكمالية متعددة الأبعاد (١٩٩٠) وتم قياس تقدير الذات باستخدام مقياس روزينبرج لتقدير الذات (١٩٦٥) ومقياس هيثرتون وبولوفي (Heatherton & Polivy) . و أظهرت الدراسة أن الأفراد الرياضيين الذين يتبنون توجهه كمالى لا تكيفي لديهم مستويات متدنية من تقدير الذات . و قد فسرت النتائج في ضوء تصنيف هاماشيك (١٩٧٨) للأشكال التكيفية واللاتكيفية للكمالية.

وبحث ترومبيتر وآخرون (Trumpeter et al., 2006) العلاقة بين الكمالية وكل من تقدير الذات، النرجسية، ضبط النفس، النقد الذاتي . وإلى أي مدى أكدت هذه العلاقات علي وجود عناصر تكيفية ولا تكيفية في كل مقياس فرعي من مقياس الكمالية متعددة الأبعاد . واستخدمت هذه الدراسة مقياس تقدير الذات لروزينبرج (١٩٦٥) مقياس الكمالية متعددة الأبعاد لهيويوت وفليت (١٩٩١) وتكونت العينة ٥٣١ من طلاب الجامعة بمتوسط عمر ١٩,٣ سنة . و أظهرت نتائج الدراسة أن الكمالية التكيفية قد عكست أشكال أكثر ايجابية من تنظيم تقدير الذات فقد بدا أن الأشكال للصحية من تنظيم تقدير الذات هامة بصورة شديدة في وصف الكمالية التكيفية .

وبحث زيجلر - هيل وتيرى (Zeigler-Hill & Terry 2007) في الدور الذي يقوم به تقدير الذات الضمني كوسيط في العلاقة بين الكمالية وتقدير الذات الصريح . وقد افترضت للدراسة أن الأفراد ذوي تقدير الذات المتدني المتباعد (- Discrepant low self-esteem) يظهرن مستويات عليا نسبيا للكمالية . وجاءت نتائج الدراسة لتؤكد علي هذا الفرض فمن بين الأفراد مرتفعي تقدير الذات الصريح ، أظهر مرتفعو تقدير الذات الضمني مستويات أعلى للكمالية التكيفية واللاتكيفية .

وهدف إبراهيم عبد الفتاح (٢٠٠٧) إلي فحص طبيعية العلاقة بين الكمالية وتقدير الذات والدافع للإنجاز لدي الطلاب المتفوقين عقلياً . وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين النزعة إلي الكمال وتقدير الذات، ووجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين درجات لطلاب علي مقياس النزعة إلي الكمال (المستوي التكيفي) وتقدير الذات .

واهتم ساسرولي وآخرون (Sassaroli et al , 2008a) بدراسة الأثر الرئيسي والناجم عن التفاعل لكل من الاهتمام بالأخطاء (كبعد من أبعاد الكمالية) وتقدير الذات وإدراك السيطرة علي كل من الدافع نحو النحافة والبشره العصبي وعدم الرضا عن الجسم . وتكونت عينة الدراسة

من ٤٠ فرداً من ذوي اضطرابات الأكل و ٥٥ كمجموعة ضابطة وقد أجابوا علي مقياس فروست وآخرون للكمالية متعددة الأبعاد ومقياس التحكم في القلق ومقياس روزينبرج لتقدير الذات وقائمة اضطرابات الأكل المتعددة واستخدام تحليل الانحدار المتعدد لاختبار الفرض القائل بأن إدراك السيطرة المنخفض له تأثير دال علي قائمة اضطرابات الأكل المتعددة . وأظهرت النتائج أن مجموعة اضطرابات الأكل أظهرت إنخفاض دال في إدراك السيطرة وتقدير الذات وإرتفاع في الإهتمام بالأخطاء والدافع نحو النحافة والشرة العصبي وعدم الرضا عن الجسم مقارنة بالمجموعة الضابطة ويفترض تحليل آثار التفاعلات بأن اتحاد كل من إنخفاض السيطرة المدركة وإنخفاض تقدير الذات بتوسط تأثيرات الإهتمام بالأخطاء علي الدافع نحو النحافة والشرة العصبي وعدم الرضا عن الجسم .

وسمي ستوبر وآخرون (Stoeber et al , 2007a) إلي إختبار العلاقة بين الكمالية والشعور بالفخر ، الخزي والذنب وذلك علي عينة مكونة من ١٢١ طالباً بالمرحلة الجامعية وأظهرت نتائج الدراسة أن للكماليين للتكبيين كانوا أكثر شعوراً بالفخر وأقل شعوراً بالخزي والذنب مقارنة بالكماليين للتكبيين إلا أن كلا من الكمالية للتكبيين وللتكبيين أظهروا استعداداً كبيراً للشعور بالفخر والشعور بالذنب مقارنة بالكماليين .

رابعاً : دراسات تناولت العلاقة بين الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات .

هدفت دراسة زانج وكاي (Zhang & Cai , 2012) إلي إختبار طبيعة الكمالية من أجل الوصول إلي فهم أفضل لهذا المفهوم وذلك علي عينة من الصينيين . كما سعت للدراسة إلي الكشف عن العلاقة بين كل من الكمالية وتقدير الذات والإكتئاب بعد تحديد الأبعاد الثلاثة للكمالية . تكونت عينة الدراسة من ٢٩٢ من طلاب الجامعة بالصين والذين قاموا بالإستجابة علي مقياس الكمالية متعددة الأبعاد وفروست ومقياس الكمالية متعددة لهويت مقياس الكمال التقريبي - للنسخة المنقحة ، ومقياس تقدير الذات وقائمة بيك للإكتئاب ، وأشارت تحليلات نمجة المعادلة البنائية أن تقدير الذات توسط جزئياً العلاقة بين الكمالية اللاتكيفية والإكتئاب .

هدفت دراسة فيريرو وآخرون (Ferreiro et al , 2012) الطولية إلي إختبار الفروق بين الجنسين في مستويات الأعراض الإكتئابية ، اضطرابات الأكل وما يصاحب هاتين المشكلتين من مرحلة ما قبل المراقبة إلي مرحلة المراقبة المتوسطة وذلك من أجل التعرف علي المخاطر المرتبطة بالنوع والعوامل الوقائية من الأعراض الإكتئابية واضطرابات الأكل . تكونت عينة الدراسة من ٩٤٢ من المراهقين الأسباب .. وأسفرت الدراسة عن منبآت الأعراض الإكتئابية والمتمثلة في عدم الرضا عن الجسم ، تقدير الذات المنخفض ، والخوف من السمعة وذلك بالنسبة

للإناث وعدم الرضا عن الجسم ، وتقدير الذات المنخفض بالنسبة للذكور . ومن منبآت إضطراب الأكل كان عدم الرضا عن الجسم ، الأعراض الإكتئابية ، الكمالية بالنسبة للإناث وإنخفاض المساندة الإجتماعية للذكور . بالإضافة إلي ذلك بالنسبة للذكور فقط توسطت المساندة الإجتماعية تأثير عدم الرضا عن الجسم علي الأعراض الإكتئابية وتأثير الأعراض الإكتئابية علي إضطرابات الأكل .

هدفت دراسة تشين (Chen , 2009) إلي إختبار فرضين يتعلق الأول بتأثير كل من النوع والأصل العرقي أو التفاعل بينهما علي درجات الإكتئاب لدي طلاب الفرقة الأولى بالمرحلة الجامعية ويتعلق الفرض الثاني بإمكانية التنبؤ بدرجات الإكتئاب من خلال المقاييس الفرعية الثلاثة للكمالية متعددة الأبعاد والدرجة الكلية لكل من التفكير التأملي وتقدير الذات . وأسفرت نتائج الفرض الثاني عن قدرة الكمالية المفروضة اجتماعياً فقط من بين المتغيرات الخمسة علي التنبؤ بالأعراض الإكتئابية لدي عينة الدراسة .

أختبر إيون (Elion , 2007) علاقة الكمالية بكل من التحصيل الدراسي وتقدير الذات والإكتئاب والهوية العرقية لدي طلاب الجامعة الأمريكية وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٣) طالباً جامعياً من الأمريكيان الأفارقة واستخدم في الدراسة الأدوات التالية :مقياس APS-R لقياس الكمالية، مقياس روزيندرج لتقدير الذات RSE ، مقياس الإكتئاب - مركز الدراسات الوبائية CES-D، مقياس الهوية العرقية العابرة CRIS لتحديد الهوية العرقية، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: كان أداء الكماليين التكيفيين التحصيلي أعلى في المستوى من أداء الكماليين اللاتكيفيين، وحصل الكماليون التكيفيون علي درجات أعلى في تقدير الذات مقارنة بأقرانهم الكماليين اللاتكيفيين واللامكالميين ،وحصل الكماليون اللاتكيفيون علي درجات أعلى في الإكتئاب مقارنة بأقرانهم الكماليين اللاتكيفيين .

وإفترضت دراسة لاسوتا (Losota , 2005) بأن بتقدير الفرد لذاته يتوسط أثر الكمالية علي الصحة النفسية . وقد أجرت الدراسة علي عينة مكونة من ١٦٩ طالباً بالمرحلة الجامعية ،وأشارت نتائج الدراسة إلي أن تقدير الذات وسيط دال في العلاقة بين الكمالية اللاتكيفية والإكتئاب وكذلك القلق والضيق العام وبالنسبة للكمالية التكيفية ، لم يكن تقدير الذات متغيراً وسيطاً ولكنه قام بدور العامل الدفاعي ضد نواتج الصحة النفسية العكسية وبذلك يمثل تقدير الذات محدد هام للمشكلات النفسية المرتبطة بالكمالية .

إختبرت دراسة رايس ولوبيز (Rice & Lopez , 2004) التأثيرات التوسيطية والمعدلة للعلاقات بين الكمالية والإرتباط بالكبار وتقدير الذات والإكتئاب تكونت عينة الدراسة من ٢١١ من طلاب الجامعة (٥١ ذكوراً ، ١٥٢ إناثاً ، ٨ لم يذكروا نوعهم) وإستخدمت الدراسة المقاييس التالية: مقياس فروست للكمالية متعدد الأبعاد لقياس الكمالية (FMPS) ، مقياس روزنبرج لقياس تقدير الذات (RSES) ، مقياس الإكتئاب لمركز الدراسات الوبائية لقياس الإكتئاب ووجد الباحثون أن تقدير الذات عمل على توسط تأثير الكمالية اللاكيفية (الإهتمام بالأخطاء ، للشكوك حول التصرفات) على الإكتئاب

فروض الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة للتجريبية.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات .

إجراءات الدراسة :

أولاً : منهج الدراسة : اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي .

ثانياً: عينة للدراسة :

أ- عينة التقنين :

أختبرت عينة التقنين من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بالإسماعيلية بواقع (٣٠) طالب وطالبة بالقسمين العلمي والأدبي.

ب- العينة الاساسية :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٢) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بالإسماعيلية

- جامعة قناة السويس من الفرقة الأولى بالقسمين العلمي والأدبي ، و تراوحت أعمارهم ما بين

(١٨,٦ - ١٩,٤) عاماً بمتوسط فترة (٢. ١٩) عاماً، وإنحراف معياري(٠,٦٣)، وتم تقسيم العينة

إلى مجموعتين تجريبية عددها(٦) طالب وطالبة، وضابطة وعددها(٦) طالب وطالبة .

وتمت مجانسة أفراد العينة من حيث:

وتمّت مجانسة أفراد العينة من حيث:

١. التفوق الأكاديمي : حاصلون علي مجموع ٩٢% فأكثر في امتحانات الثانوية العامة في المرحلة الأولى والثانية كمحك للتفوق العقلي .
 ٢. الذكاء: نسبة ذكائهم (١٢٠) فأكثر علي إختبار كاتل للذكاء العام.(إعداد/ر.ب كاتل و.ا.ك. كاتل، ١٩٥٩، وأعدده للبيئة المصرية/ فؤاد ابو حطب،أمال صادق، مصطفى عبد العزيز، ٢٠٠٥)
 ٣. الابتكار : لديهم قدرة إبتكاريه عالية علي إختبار التفكير الإبتكاري (إعداد/ محمود منسي، ١٩٩٨).
 ٤. الكمالية العصابية: لديهم درجة عالية من الكمالية علي مقياس الكمالية متعددة الأبعاد(فروست وأخرون، ١٩٩٠).
 ٥. تقدير الذات : لديهم درجة منخفضة من تقدير الذات علي مقياس تقدير الذات (إعداد/ الشناوي زيدان، ١٩٩٨).
 ٦. الإكتئاب : لديهم درجة عالية من الإكتئاب علي مقياس بيك للإكتئاب (B.D.I) الصورة المختصرة.(ترجمة/غريب عبد الفتاح، ١٩٨٥)).
 ٧. العمر الزمني : تراوحت أعمارهم ما بين (18-91) سنة .
 ٨. المستوى الاجتماعي - الاقتصادي: تم تطبيق مقياس المستوى الاجتماعي- الاقتصادي (إعداد/ عبد العزيز الشخص، ٢٠٠٦) علي أفراد عينة الدراسة لإيجاد الفروق بين المجموعتين .
- وللتأكد من تجانس أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات: الإكتئاب- تقدير الذات- الكمالية العصابية - العمر الزمني- الذكاء- المستوى الاجتماعي الاقتصادي .
- وذلك باستخدام إختبار مان- ويتني Mann - Whitney لحساب دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في المتغيرات السابقة والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١) یوضح قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بین رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية والضابطة في القياس القبلي

Sig	قيمة Z	قيمة W	قيمة U	قياس قبلي للمجموعة الضابطة			قياس قبلي للمجموعة التجريبية			المتغيرات
				مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	ن	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	ن	
٠,٩٦٦	٠,٢٨-	١٤٦,٥	٧٢,٥	١٤٧,٥	١٢,٤٢	١٢	١٥٠,١	١٢,٥٢	١٢	الكمالية
٠,٨٨٢	٠,١٤٥-	١٤٧,٥	٦٩,٥	١٤٦,٥	١٢,٢٧	١٢	١٥١,٥	١٢,٦١	١٢	الإكتئاب
٠,٣٤٥	٠,٩١٩-	١٣٢,٥	٥٥,٥	١٣٢,٥	١١,١٢	١٢	١٦٥,٦	١٣,٧٥	١٢	تقدير الذات
٠,٠٨٨	١,٨١-	١٢٠	٤١	١٨٠	١٥	١٢	١٢٠	١٠	١٢	العصر الزمني
٠,٥١٣	٠,٦٩٧-	١٣٥	٦٠	١٣٧	١١,٥	١٢	١٦٢	١٣,٥	١٢	النكاه
٠,٧١٢	٠,٣٨٥-	١٤٢,٥	٦٤,٥	١٤٧,٥	١١,٩٥	١٢	١٥٧,٥	١٣,٠٦	١٢	المستوى الاجتماعي الاقتصادي

یتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بین متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغيرات الدراسة. حيث أن قيم (Z) كانت جميعها غير دالة مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين قبل تطبيق البرنامج. والجدول الآتي یوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً للنوع والتخصص.

جدول (٢)

توزيع عينة الدراسة تبعاً للنوع والتخصص

المجموع	الفرقة الأولى		نوع الطلاب
	ادبي	علمي	
٧	٣	٤	إناث
٥	٢	٣	ذكور
١٢	٥	٧	المجموع

ثالثاً : أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة الأدوات الآتية :-

- مقياس الكمالية متعددة الأبعاد (فروست وآخرون، ١٩٩٠) (ترجمة وتقنين/ أيمن حلمي، ٢٠٠٩)
- مقياس بيك للإكتئاب (B.D.I) الصورة المختصة (غريب عبد الفتاح، ١٩٨٥)
- مقياس تقدير الذات (إعداد/ الشناوي زيدان، ١٩٩٨).
- برنامج الإرشاد بالمعنى (إعداد/ الباحثة).
- إختبار كاتل للنكاه العام . (إعداد/ رب. كاتل وا.ك. كاتل، ١٩٥٩، وأعدده للبيئة المصرية/ فؤاد

أبو حطب، أمال صادق، مصطفى عبد العزيز، ٢٠٠٥).

- إختبار التفكير الإبتكاري (إعداد / محمود منسى ، ١٩٩٨).

- مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة (إعداد/عبدالعزیز الشخص ، ٢٠٠٦).

١. مقياس الكمالية متعددة الأبعاد (فروست و آخرون) ترجمة وتقيسون (أيمن

علمي/٢٠٠٩)

وصف المقياس : أعد هذا المقياس فروست وآخرون (Frost et al ., 1990) ويتكون من

٣٥ مفردة علي مقياس ليكرت الخماسي . إمتدت الإستجابات علي المقياس ما بين (أوافق بشدة ،

لا أوافق بشدة) . و العبارات كلها موجبة . ويعطي للإختيار " أوافق بشدة" خمس درجات ويعطي

للإختيار " لا أوافق بشدة " درجة واحدة فقط . كما يعطي المقياس درجة كلية للكمالية ، كما يعطي

درجات للمقاييس الفرعية : ١- للتنظيم (٦) ، ٢- الإهتمام بالأخطاء (٩ مفردات) ، ٣- المعايير

الشخصية (٧) ، ٤- للتوقعات الوالدية والنقد الوالدي (٥) ، ٥- الشكوك حول التصرفات (٤) ، ٦-

النقد الوالدي (٤) .

ويعكس المقياس الفرعي " التنظيم " الميل إلى المغالاة في النظام والترتيب والتدقيق كما تعكسه

مفردة " للتنظيم هام جداً بالنسبة لي " .

ويعكس المقياس الفرعي " الإهتمام بالأخطاء " الميل إلى النقد والتقويم الذاتيين ، و هو بعد محوري

ورئيسي لمفهوم الكمالية .

ويعكس المقياس الفرعي " المعايير الشخصية " الميل إلى وضع الفرد معايير عالية لأدائه .

ويعكس المقياس الفرعي " التوقعات الوالدية والنقد الوالدي " السلوك الوالدي الذي يتميز بالنقد

والتوقعات العالية .

ويعكس المقياس الفرعي " الشكوك حول التصرفات " الميل إلى عدم الثقة في صحة قرارات الفرد

وسلوكه Purdon , Antony & Swinson , 1999 , 1276 -

(1277)

وتمثل الدرجة الكلية مجموع المقاييس الفرعية فيما عدا بعد التنظيم والذي لا يبدو مرتبطاً مرتفع

بالمقاييس الفرعية الأخرى أوبالدرجة الكلية (Frost et al ., 1990 , 454)

الخصائص السيكومترية للمقياس

قام معد المقياس بتقنية علي عينة من الطالبات بكلية سميث Smith College وكان

الثبات الداخلي الكلي ٠,٩ وامتدادات قيم ثبات المقاييس الفرعية ما بين ٠,٧٧ و ٠,٩٣ ، الإهتمام

(٠,٨٨) ، المعايير الشخصية (٠,٨٣) ، التوقعات الوالدية (٠,٨٤) النقد الوالدي (٠,٨٤) الشكوك حول التصرفات (٠,٧٧) ، التنظيم (٠,٩٣) .

صدق المقياس: تم استخدام الصدق التقاربي . وهناك دلائل علي استخدام الصدق التلازمي مع استخدام مقياس هيويت وفليت . وفي تلك الدراسة كان معامل ألفا للمقياس ككل ٠,٩٢ . في حين امتنعت قيم ألفا في المقياس الفرعية ما بين ٠,٧٩ و ٠,٩٠ .

الصدق العاملي: تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج علي عينة قوامها ٣٠ طالباً من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بالإسماعيلية وباستخدام طريقة التدوير المتعامد لفاريماكس، تم تشبع غالبية بنود المقياس علي ستة عوامل وقد تم تحديد مدي دلالة التشبعات بما أشار إليه كل من فؤاد أبو حطب، أمال صادق، (١٩٩٦، ٦٤٠) حيث أشار بأنه يمكن اعتبار التشبعات دالة إذا كانت تساوي $\pm ٠,٣$ فأكثر . وقد فسرت هذه العوامل ٥١,٥٠١ % من التباين الكلي لدرجات المقياس ويوضح جدول (٣) العوامل والجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل من العوامل الستة .

جدول (٣)

العوامل والجذر الكامن ونسبة التباين لعوامل مقياس فروست وآخرون (ن - ٣٠)

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين
الأول	٥,٢٨٧	١٢,٨٩٥
الثاني	٣,٧٣٦	٩,١١٣
الثالث	٣,٤٢٦	٨,٣٥٧
الرابع	٣,١٠٢	٧,٥٦٥
الخامس	٢,٨٠٧	٦,٨٤٧
السادس	٢,٧٥٧	٦,٧٢٥
المجموع		٥١,٥٠١

و فيما يلي التشبعات الدالة علي عوامل المقياس الستة والتي تم الإحتكام إليها وإعتبارها صدقا عاملياً للأداة :

العامل الأول "التنظيم"

تشبع علي هذا العامل ستة مفردات ويحمل جزءاً كامناً مقداره ٥,٢٨٧ ويقصر ١٢,٨٩٥ % من التباين. وتشبع عليه المفردات (٣١,٢٩٠٢٧,٨٠٧,٤٢) ويعتبر مفردات هذا البعد الأكثر تشبعاً

علي العامل . و امتدت التشبعات ما بين ٠,٦٥٨ و ٠,٧٩٧ . وجميع هذه المفردات تنتمي لهذا البعد. ويوضح الجدول (٤) المفردات علي العامل الأول وقيم التشبعات .

جدول (٤)

المفردات التي تشبعت علي العامل الأول "التنظيم" وقيم التشبعات

رقم المفردة	العبار التي تشبعت	التشبعات
٣١	أنا شخص منظم	٠,٧٩٧
٢٧	أحاول أن أكون شخصاً دقيق	٠,٧٦١
٢	التنظيم مهم جداً بالنسبة لي	٠,٧٦٠
٢٩	الدقة مهم جداً بالنسبة لي	٠,٧٣٨
٧	أنا شخص دقيق	٠,٧٢١
٨	أحاول أن أكون شخصاً منظماً	٠,٦٥٨

العامل الثاني "الاهتمام بالأخطاء"

ويحمل هذا العامل جذراً كامناً مقداره ٣,٧٣٦ ويفسر ٩,١١٣ % من التباين . وتشبع عليه مفردات هي (٩,١٠,١٣,١٤,١٨,٢١,٢٣,٢٥). وامتدت التشبعات ما بين ٠,٣٨٣ و ٠,٦٥٤ . وجميع هذه المفردات تنتمي إلي هذا البعد إلا أن تشبع المفردة ٣٤ - والتي تنتمي أساساً إلي هذا البعد - كان ٠,٢٢٨ أي أقل من المحك الذي تأخذ به الباحثة وقد أبقت عليها لإرتباطها منطقياً بالمقياس . ويوضح للجدول (٥) المفردات التي تشبعت علي العامل الثاني وقيم التشبعات .

جدول (٥)

المفردات التي تشبعت علي العامل الثاني " الاهتمام بالأخطاء " وقيم للتشبعات

رقم العبارة	العبارة	التشبعات
٩	إذا فُشلت في الدراسة ، فأنا شخص فاشل .	٠,٦٥٤
١٤	إذا فُشلت في بعض الشيء فأنا فاشل في الشيء كله .	٠,٦١٣
٢٣	إذا لم يكن أدائي مثل أداء الآخرين فإن ذلك يعني أنني شخص وضعيف	٠,٦٠٨
١٣	إذا قام شخص ما بأداء مهمة ما أفضل مني فأني أشعر بإنني كما لو فشلت في المهمة كلها	٠,٥٢٧
١٠	لا بد أن أشعر بالضيق إذا ارتكبت خطأ ما .	٠,٤٦٥
١٨	أكره أن أكون أقل من الأفضل في كل شيء .	٠,٤٢٨
٢١	من المحتمل أن ينتقص الناس مني إذا ارتكبت خطأ	٠,٤١٠
٢٥	إذا لم يكن أدائي جيد طوال الوقت ، فلن يحترمني الآخرون	٠,٣٨٣

العامل الثالث " المعايير الشخصية "

ويحمل هذا العامل جذرا كامنا مقدراه ٣,٤٢٦ ويفسر ٨,٣٥٧% من التباين . وتشبع عليه ٦ مفردات (٤ ، ٦ ، ١٢ ، ١٦ ، ١٩ ، ٣٠) ولامتدت للتشبعات ما بين ٠,٣١٤ و ٠,٧٠٧ وجميع هذه المفردات تنتمي لهذا البعد بينما كان تشبع المفردة "٢٤" عليه ٠,٢٦٢ ولم تشبع علي أي من العوامل الأخرى في التحليل العاملي ، وقد اعتبر تشبع المفردة علي هذا العامل تشبعا مقبولا ويوضح الجدول (٧) المفردات التي تشبعت علي العامل الثالث وقيم للتشبعات .

جدول (٧)

المفردات التي تشبعت علي العامل الثالث " المعايير للشخصية " وقيم للتشبعات

رقم العبارة	العبارة	التشبعات
١٢	أضع لنفسني معايير أعلى من كل الناس	٠,٧٠٧
٣٠	أتوقع أداء في مهماتي اليومية أعلى من معظم الناس	٠,٧٠٦
١٩	لدي أهداف شديدة الإرتفاع	٠,٦٥٤
١٦	أنا جيد جدا في تركيز جهودي علي تحقيق أهدافي	٠,٥٠٠
٦	من المهم جدا بالنسبة لي أن أكون كفاء في كل ما أقوم به .	٠,٣٧٤
٤	إذا لم أضع لنفسني أعلى المعايير ، قد أكون شخص في المستوى الثاني	٠,٣١٤

العامل الرابع " التوقعات الوالدية "

ويحمل هذا العامل جذرا كامنا مقدراه ٣,١٠٢ ويفسر ٧,٥٦٥% من التباين ، وتشبع عليه ٥ مفردات هي (١، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦) وامتدت التشبعات ما بين ٠,٥٢٦ و ٠,٦٦١. وجميع هذه المفردات تنتمي لهذا العامل . ويوضح الجدول (٨) المفردات التي تشبعت علي العامل الرابع وقيم التشبعات .

جدول (٨) المفردات التي تشبعت علي العامل الرابع " التوقعات الوالدية " وقيم التشبعات

رقم المفرد	العبارات	التشبعات
١١	يرغب والدي أن أبذل قصارى جهدي في كل شيء .	٠,٦٦١
١	يضع والدي معايير شديدة الارتفاع لي .	٠,٦٣٠
٢٦	دائما ما كان لدي والدي توقعات لمستقبلي أعلي من توقعاتي .	٠,٦٠٢
٢٠	توقع والدي مني التفوق .	٠,٥٤٣
١٥	الأداء البارز فقط هو الجيد في أسرتي	٠,٥٢٦

العامل الخامس " الشكوك حول التصرفات "

ويحمل هذا العامل جذرا كامنا مقدراه ٢,٨٠٧ ويفسر ٦,٨٤٧% من التباين ، وتشبع عليه ٤ مفردات هي (١٧، ٢٨، ٣٢، ٣٣) وامتدت التشبعات ما بين ٠,٣١٩ و ٠,٤٩٢. وجميع هذه المفردات تنتمي لهذا البعد ، ويوضح الجدول (٩) المفردات تشبعت علي العامل الخامس وقيم التشبعات.

جدول (٩)

المفردات التي تشبعت علي العامل الخامس " الشكوك حول التصرفات " وقيم التشبعات

رقم المفرد	العبارات	التشبعات
٣٣	يستغرق الأمر مني وقت طويلاً لعمل الأشياء بصورة صحيحة	٠,٦٠٠
١٧	حتى عندما أقوم بأداء شيء ما بحرص شديد ، غالبا ما أشعر بأنه ليس صحيح تماماً	٠,٥٨٦
٣٢	أميل إلي التأخير في عملي لأنني أكرر الأشياء مرات ومرات	٠,٥٥٧
٢٨	عادة ما يكون لدي شكوك حول الأشياء اليومية التي أقوم بها	٠,٤٩٦

العامل السادس " النقد الوالدي "

ويحصل هذا العامل جزراً كامناً مقدراه ٢,٧٥٧ ويفسر ٦,٧٢٥ % من التباين . وتشيع عليه ٣ مفردات هي (٣ ، ٥ ، ٣٥) وامتدت التشبعات ما بين ٠,٥١٨ و ٠,٧٢٤ وجميع هذه المفردات تنتمي لهذا البعد بينما لم تشيع المفردة "٢٢" عليه ولكن تشبعت علي العامل الخامس (٠,٣٥٠) ويرى فباحث أن هذه المفردة تصلح منطقياً لكلاً البعدين لذلك تم قبولها ويوضح الجدول (١٠) المفردات التي تشبعت علي العامل السادس وقيم التشبعات .

جدول (١٠)

المفردات التي تشبعت علي العامل السادس : التوقعات الوالدية " وقيم التشبعات

القيم	التوقعات الوالدية	التشبعات
٣	حينما كنت طفلاً ، كنت أعاقب علي أشياء فعلتها بصورة أقل من كاملة	٠,٦٤٩
٥	لم يحلول والدي أبداً أن يتفهما أخطائي	٠,٧٢٤
٣٥	لم أشر أبداً أنني أستطيع تحقيق معايير والدي	٠,٥١٨

يتضح من نتائج لتحليل العامل الاستكشافي الصدق العملي للمقياس من خلال تشيع مفردات للمقياس علي العوامل الستة والتي تمثل الأبعاد الستة في مقياس فروست وآخرون مما يؤكد صلاحيته لقياس ما وضع لقياسه .

صدق للمحك : كطريقة أخرى من طرق التأكد من صدق المقياس ، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الكمالية (إعداد /حسين علي فايد ، ٢٠٠١) علي مجموعة من عينة التقنين بلغت ٣٠ طالباً وكان معامل الارتباط بين درجات الطلاب علي مقياس فروست ، ومقياس حسين علي فايد قيمته ٠,٧٢٤ وهو دال إحصائياً عند ٠,٠١ مما يؤكد علي صدق المقياس الحالي .

الاتساق الداخلي : أسفر حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس بعضها البعض وبالدرجة تكلية للمقياس إلي وجود ارتباطات عالية بين أبعاد المقياس الستة وبلغت معاملات الارتباط كما هو موضح بجدول (١١) .

جدول (١١)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس الكمالية متعددة الأبعاد (فروست) بالدرجة الكلية وبالابعاد الأخرى

الأبعاد	الضعف	التوقعات	النقد	الشكوك	التنظيم	الاهتمام	الكلية
المعايير الشخصية	-						
التوقعات الوالدية	٠,٢٨ *٩						
النقد الوالدي	-						
	٠,٠٥ ٩						
الشكوك حول التصرفات	-						
	٠,٠٢ ٦						
التنظيم	٠,٥١ *٤						
الاهتمام بالأخطاء	٠,٣٣ *٩						
الكلية	٠,٦٤ *٣						

ويلاحظ أن هناك بعض معاملات الارتباط السالبة أو الضعيفة وذلك لأن هناك بعض الأبعاد ذات الطبيعة الإيجابية والأخرى ذات الطبيعة السلبية . وقد أشار فروست وآخرون (Frost , 456 , 1990) et al إلى انخفاض معاملات الارتباط بين الأبعاد واعتبر أن ذلك لا يؤثر على الثبات الداخلي للمقياس ككل حيث بلغت قيمة معامل ألفا ٠,٩ .
كما تم حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه . ويوضح جدول (١٢) معاملات الارتباط بين مفردات الأبعاد الستة الدرجة الكلية للبعد .

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين مفردات البعد الأول " التنظيم " والدرجة الكلية للبعد (ن = ٣٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم المفردة								
٢	*٠,٧٨٥	١٤	*٠,٦٠٣	١٦	*٠,٦٨٥	١	*٠,٧٣٨	٣٢	*٠,٧١٧	٥
٢٧	*٠,٧١٩	٢٣	*٠,٥٩٨	١٩	*٠,٦١١	١١	*٠,٦٦٧	١٧	*٠,٦٤٤	٣٥
٣١	*٠,٧٣٨	٩	*٠,٥٩٢	٤	*٠,٥٩١	٢٦	*٠,٦١٢	٣٣	*٠,٦٣٨	٣
٢٩	*٠,٧٠٧	١٨	*٠,٥٦٩	٦	*٠,٥٧٦	١٥	*٠,٦٠٥	٢٨	*٠,٥٣٢	٢٢
٧	*٠,٦٧٦	١٣	*٠,٥٦٦	١٢	*٠,٥٩٦	٢٠	*٠,٥١٥			
٨	*٠,٦٥٤	٢١	*٠,٥١٥	٣٠	*٠,٥٣٢					
		١٠	*٠,٤٦٩	٢٤	*٠,٣٠٤					
		٣٤	*٠,٤٠٨							
		٢٥	*٠,٣٢٦							

بالنسبة للبعد الأول " التنظيم " امتدت معاملات الارتباط ما بين ٠,٦٥٤ و ٠,٨٠٩ ، وبالنسبة للبعد الثاني " الاهتمام بالأخطاء " امتدت معاملات الارتباط ما بين ٠,٣٢٦ و ٠,٦٠٣ وجميعها دالة عند ٠,٠١ ، فيما عدا المفردة رقم ٢٥ فكان معامل ارتباطها بالبعد دالة عند ٠,٠٥ ، وبالنسبة للبعد الثالث " المعايير الشخصية " امتدت معاملات الارتباط ما بين ٠,٣٠٤ و ٠,٦٨٥ ، وجميعها دالة عند ٠,٠١ ، وبالنسبة للبعد الرابع " التوقعات الوالدية " امتدت معاملات الارتباط ما بين ٠,٥١٥ و ٠,٧٣٨ ، وجميعها دالة عند ٠,٠١ ، وبالنسبة للبعد الخامس " الشكوك حول التصرفات " امتدت معاملات الارتباط ما بين ٠,٥٣٢ و ٠,٧١٧ ، وجميعها دالة عند ٠,٠١ ، وبالنسبة للبعد السادس " النقد الوالدي " امتدت معاملات الارتباط ما بين ٠,٢١٤ و ٠,٨٢٠ ، وجميعها دالة عند ٠,٠١ ، فيما عدا المفردة ٢٢ والتي لم ترتبط ارتباطاً دالاً بهذا البعد وغنما ارتبطت ببعد التوقعات الوالدية (ر = ٠,٣١٣) عند ٠,٠٥ .

ثبات الاختيار : تم حساب الثبات الداخلي بطريقتي (ألفا) كرونباخ والتجزئة النصفية علي عينة قوامها ٦٠ طالباً من طلاب الفرقة الأولى من كلية التربية بالاسماعيلية وقد بلغت قيم معامل الثبات للمقاييس الفرعية وللدرجة الكلية كما يوضحها جدول (١٣)

جدول (١٣)

معاملات ثبات ألفا للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس فروست وآخرون

المعنى	معامل ألفا
الاهتمام بالأخطاء	٠,٦٥
المعايير الشخصية	٠,٦٢
التوقعات الوالدية	٠,٦٧
النقد الوالدي	٠,٥٣
الشكوك حول التصرفات	٠,٥٠
التنظيم	٠,٨١
الدرجة الكلية	٠,٧٩

وقد لاحظت الباحثة انخفاض قيمة ألفا في المقياس الفرعي " الشكوك حول التصرفات " و " النقد الوالدي " وعلت ذلك بسبب قلة عدد المفردات .

من الإجراءات السابقة يتضح صلاحية مقياس فروست وآخرون (١٩٩٠) للتطبيق في

الدراسة الحالية في صورته النهائية .

٢. قائمة بيك للاكتئاب الصورة المختصرة (B.D.I)

نشر بيك وأحد مساعديه صورة مختصرة للمقياس تكونت من ١٣ مجموعة فقط، وهذه الصورة المختصرة ترتبط بالصورة الكاملة للمقياس بمعامل ارتباط قدرة ٠,٩٦ (محمد الحسانين، ٢٠٠٩، ٢٠٠٣).

وصف القائمة:

أعد هذه القائمة في صورتها العربية غريب عبد الفتاح (١٩٨٥)، والقائمة ذات خصائص سيكومترية متميزة حيث طبقت على عينات أمريكية، ومصرية، وإمارتية، وكويتية، وقطرية. وتقاس هذه المجموعات الثلاثة عشرة كل من الحزن والتشاؤم، والشعور بالفشل وعدم الرضا، والشعور بالذنب، وعدم حب الذات، وإيذاء الذات، والانسحاب الاجتماعي، والتردد، وتغيير صورة الذات، وصعوبة العمل، والتعب، وفقدان الشهية. تتكون كل مجموعة من أربعة عبارات متدرجة (صفر، ١، ٢، ٣) وبالتالي تمتد الدرجة الكلية على هذا المقياس ما بين صفر و ٣٩ .

الخصائص السكومترية للقائمة

تم التحقق من ثبات القائمة في البيئة المصرية بواسطة واضعة بطريقتين: الأولى إعادة

التطبيق، واستخدمت مجموعة من (٣٣) فردا وكان معامل الثبات (٠,٧٧) والثانية بطريقة التجزئة النصفية، واستخدمت مجموعة من (٦٠) فردا وباستخدام معادلة سبيرمان - براون وصل معامل الثبات إلى (٠,٨٧). وتم حساب صدق المقياس في البيئة المصرية بطريقة الصدق للتلازمي مع مقياس الإكتئاب لمقياس الشخصية متعددة الأوجه، واستخدمت مجموعة من (٤٣) شخصا) ووصل معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٦٠) وهو معامل دل عند مستوى (٠,٠٥).

وفي البحث الحالي، حسبت الباحثة ثبات الإختبار بطريقتي ألفا والتجزئة للنصفية وذلك على عينة مكونة من ٦٠ طالبا بكلية التربية، حيث كانت قيمة ألفا (٠,٧٥) وباستخدام معادلة سبيرمان - براون وصل معامل الثبات إلى (٠,٦٦).

٣. مقياس تقدير الذات (إعداد/ الشناوى زيدان، ١٩٩٨):

وصف المقياس : صمم هذا المقياس في الأصل كل من هيرتو ويولفى (Heatherton) (1991) and Polivy وهو مأخوذ من مقياس تقدير الذات لروزينبرج Rosenberg ومقياس عدم الملامة في المشاعر ل "جانس -فيلد" Jainas- Field Feelings of inadequacy ووضع هذا المقياس للتعرف على أى تغير قد يحدث في تقدير الفرد لذاته عندما يتعرض لتأثير الأحداث الطبيعية أو يتعرض لتجربى أو العلاج الإكلينيكي .

يتكون المقياس في صورته الأصلية من ٢٠ عبارة منها سبع عبارات موجبة للتحيز (١-٣-٦-٩-١١-١٢-١٤) وباقي العبارات سالبة للتحيز. وعلى الفرد أن يستجيب إستجابة واحدة فقط من البدائل (قليل جدا-قليل-إلى حد ما-كثيرا-كثيرا جدا) وذلك لكل عبارة على حدة. وتعطى الإستجابات السابقة للدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي في حالة العبارات الموجبة. أو تعطى للدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي في حالة العبارات السالبة. وتصبح للدرجة النهائية هي مجموع القيم لكل إستجابة بحيث يصبح مدى الدرجات الممكنة في هذا المقياس من ٢٠-١٠٠.

الخصائص المكمومية للقائمة

أشار الشناوى زيدان (١٩٩٨، ٤١) أنه طبقا لمؤلفى المقياس يبلغ معامل الثبات للمقياس ككل باستخدام ألفا (٠,٩٢) وبلغت معاملات ألفا للأبعاد الثلاثة (٠,٩٤١-٠,٦٤٨-٠,٧٢٧) وذلك على عينة مكونة من (١٠٢) من الطلاب المتطوعين (ما بين ١٨-٤٣ سنة). وأنه أجرى على هذا المقياس خمس دراسات أكدت جميعها أنه صادق فيما وضع له .

وقام الشناوى زيدان (١٩٩٨، ٤١) بترجمة وتعريب هذا المقياس ومراجعة للترجمة مع ثلاثة من المتخصصين في علم النفس التربوى والصحة النفسية ولديهم خبرة في مجال الترجمة بكلية التربية جامعة الزقازيق. وبلغ معامل ثبات ألفا للمقياس (٠,٨٤٣) وبطريقة التجزئة للنصفية (٠,٨١٧) وقام

جامعة الزقازيق. وبلغ معامل ثبات ألفا للمقياس (٠,٨٤٣) وبطريقة التجزئة النصفية (٠,٨١٧) وقام بحساب صدق مقياس تقدير الذات بطريقتين: الأولى محك خارجي حيث طبق اختبار كوبر سميث لتقدير الذات الذي أعدته فاروق عبد الفتاح ومحمد دسوقي (١٩٨١) وكان معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٦٩٣) أما الطريقة الثانية هي أسلوب التحليل العامل التوكيدي.

وقامت الباحثة بحساب ثبات الإختبار بطريقتي ألفا والتجزئة النصفية كما بالجدول (١٤) .
جدول (١٤) معاملات ثبات ألفا والتجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات وأبعاده

المقياس	قيمة ألفا	التجزئة النصفية
البعد الأول (المظهر)	٠,٥٣٩	٠,٧٤٥
البعد الثاني (الاجتماعي)	٠,٦٨٠	
البعد الثالث (الاداء)	٠,٦٣٥	
الدرجة الكلية	٠,٨٥٠	

*دالة عند مستوى ٠,٠٥

كما تم حساب الإسقاط الداخلي وكانت معاملات الارتباط كما بالجدول (١٥) .
جدول (١٥) معاملات الارتباط لمقياس تقدير الذات وأبعاده

المقياس	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
الدرجة الكلية			
البعد الأول (المظهر)	-		٠,٤٣٣
	٠,٧٦٩		٠,٦٤٥
البعد الثاني (الاجتماعي)		٠,٥٣٢	-
	٠,٨٨٦		٠,٧٢٧
البعد الثالث (الاداء)		٠,٦٦٥	٠,٦٣٧
	٠,٨٨٩		-
الدرجة الكلية	٠,٧٦٧		٠,٨٧٩
	-		٠,٨٧٨

*دالة عند مستوى ٠,٠٥

٤. برنامج الإرشاد بالمعنى في خفض الكمالية العصابية وحدة الأعراض الإكتئابية ورفع تقدير الذات لطلاب الجامعة المتفوقين عقليا (إعداد/ الباحثة) .

يهدف برنامج العلاج بالمعني بالدراسة الحالية إلي مساعدة طلاب الجامعة المتفوقين عقليا بالفرقة الأولى مرتفعي الكمالية العصابية ومرتفعي الإكتئاب ومنخفضي تقدير الذات علي إكتشاف معني الحياة المفقود في حياتهم وذلك في ضوء أسس وركائز نظرية العلاج بالمعني لفرانكل الذي أكد علي أن معظم مشكلات الإنسان في الحياة هي في الحقيقة مشكلات معني ، وليس مجرد إشباع للغرائز البيولوجية والإجتماعية.

أهداف البرنامج :

1. الإستبصار الوجودي وتحسين الإتجاهات السلبية .
2. التسامي بالذات من خلال إكتشاف وتحقيق المعني .
3. تدريب الطلاب علي مهارات التحكم .
4. التدريب علي النظرة الإيجابية للحاضر والمستقبل بتتمية التفاؤل والدافعية .
5. مساعدة الطلاب علي إكتشاف أهمية الوقت والتخطيط للأهداف والإلتزام بها .
6. التدريب علي التحدي لإكتشاف المعني في أصعب المواقف .

الأساس النظري للبرنامج :

يعتمد البرنامج علي الأسس النظرية للعلاج بالمعني والإتجاه الإنساني في علم النفس والمتمثلة في :

1. الطبيعة الإنسانية في العلاج بالمعني وحدة كلية تتكون من تفاعل ثلاثة جوانب بدني وعقلي ومعنوي ويعد البعد المعنوي أكثر شمولاً من البعدين الآخرين ، فهو البعد المميز للوجود الإنساني ، حيث تتواجد فيه الظواهر الإنسانية في تميزها الفرد مثل الحب والضمير .
2. قدره الإنسان علي التحرر الذاتي self – detachment : ويعتبر فرانكل أن البسالة والتضحية هي أمثلة للتحرر الذاتي .
3. قدرة الإنسان علي التسامي بالذات self transcendence علي الغرائز والمثيرات البيئية ، فهو جوهر الوجود الإنساني ، فالإنسان يعيش بالمثل ويحيا بالقيم ، ومن معاني التسامي بالذات بالنسبة للفرد : يعيش بالمثل ويحيا بالقيم ، ومن معاني التسامي بالذات بالنسبة للفرد تحقيق الذات ، العلو في الأهداف ، والطموح للغايات الكبرى النبيلة وذلك من خلال أن يتوجه الفرد نحو العالم بدلاً من أن يتجه نحو نفسه .

فالتسامي بالذات يمثل قوة إرادة ويعبر عن سلوك إيثاري حيث القيام بعمل لأجل فرد آخر فيتجاوز الفرد نفسه بدافع من قيمة ليحقق نفع للآخرين ، و يظهر في قدرة الإنسان علي محبة الآخرين وتكوين صداقات

Nassif et al ,)

الأخريين وتكوين صداقات

(2010,17

٤. لخص فرانكل مفهوم الإنسان في العلاج بالمعنى في ثلاث ركائز أساسية هي (حرية

الإرادة - إرادة المعنى - معنى الحياة)

أ. حرية الإرادة **The freedom of will**: اعترض فرانكل علي التفسير الحتمي للسلوك الإنساني ، ويرى أن الإنسان لا يمكن التنبؤ بسلوكه بصورة حتمية ، فالإنسان هو الذي يقرر ما الذي سيكون عليه في اللحظة التالية ، كما أن الإنسان كائن قادر علي التسامي بذاته فوق أي ظروف فالإنسان علي الرغم من الحدود التي تحكمه مثل الوراثة والبيئة إلا أنه يملك حرية إتخاذ القرار الذي يواجه به المواقف المختلفة ، وبالتالي فالحرية هنا هي القدرة علي الإختيار والمسئولية في إتخاذ أولويات لتلك الإختيارات لتحقيق قيم ذات مغزى شخصي وتحمل نتيجة تلك الإختيارات (Nassif et al , 2010 ,19) .

ب. إرادة المعنى **The will to meaning**: هي قوة جنب لا قوة حفز أو دفع ،تتمثل

(فرانكل، ٢٠٠٤ ، ٤٥) .

في محاولة الإنسان الدائمة للبحث عن معنى

ت. معنى الحياة **The meaning of life**: هي الشيء الوحيد في الدنيا الذي يمكن أن

يساعد الإنسان بفاعلية علي البقاء حتى في أسوأ الظروف .

إكتشاف المعنى في الحياة بثلاث طرق مختلفة ترتبط بتقسيم فرانكل للقيم (تسيم إبتكاريه - قيم

خبرية أو تجريبية - قيم إجتاهية) وهذه الطرق هي :

- الإبتيان بعمل ما **By doing a deed** .

- معايشة خبرة قيمة ما **By experiencing a value** .

- معايشة حالة من المعاناة **By suffering** (فرانكل ١٩٨٢ ، ١٤٨) .

مصادر إعداد البرنامج :

استعانت الباحثة في إعدادها لبرنامج الإرشاد بالمعنى بمصادر أساسية :

١. الأسس النظرية والجوانب الخاصة بالإرشاد بالمعنى بوجه عام وذلك بالإطلاع علي

معظم مؤلفات فرانكل (frankle , 1984 , 1986) التي توضح نظريته الخاصة في العلاج

بالمعنى وما ترجم من مؤلفاته للعربية وما كتبه آخرون من شرح وتعليق علي النظرية (فرانكل ،

١٩٨٢) ، (فرانكل ، ٢٠٠٤) ، (فرانكل ، ١٩٩٧) .

ماريو جرجس، ١٩٩٨؛ محمد سعفان، ٢٠٠٥؛ سيد عبد العظيم، ٢٠٠٦؛ فتحى الضبيح، ٢٠٠٦؛ سميرة ابو غزالة، ٢٠٠٧؛ عاطف الحسيني، ٢٠٠٨؛ داليا عثمان، ٢٠٠٨؛ Nassif et al, 2010؛ ايمان عطية، (٢٠١١).

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

استخدمت الباحثة بعض فنيات العلاج بالمعني حيث يعد هذا العلاج علاجاً نوعياً في حالات الأعصاب معنوية المنشأ أو بمعنى أخر في حالات الإحباط الوجودي ، ولقد إستنتج فرانكل فنيات العلاج بالمعني من التطبيقات الأثنربولوجية والفنيات الأساسية هي :

١- فنية خفض التفكير أو صرف التفكير **Dereflection** :

وتستند هذه الفنية إلى المقدره الإنسانية الفريدة التي قال بها فرانكل وهي تجاوز الذات وتهدف إلى كسر الحلقة المفرغة بالحيلولة بين الفرد وإنتباهه المفرط لنفسه حيث يركز إنتباهه بعيداً عن ذاته ويحدث ذلك من خلال إكتساب توجه جديد نحو معني متميز لحياته وذلك عن طريق التسامي بالذات والتحرر الذاتي وفيها يتم تحويل إنتباه الفرد عن أعراض عصابية أو من حالات فشله نحو سمات الشخصية التي يتماها (frankl , 1986 , 268) .

٢- المقصد المتناقض **Paradoxical Intention** :

وهي تشجيع العميل علي أن يفعل أو يرغب في حدوث الأشياء التي يخافها بالذات ، وتميز هذه الفنية بالمرح والسخرية الذاتية مما يساعد العميل علي الصبر والشجاعة لمواجهة النشاطات الجديدة وتطوير الموقف للأفضل حيث أن المرح والضحك في حياة الإنسان يساعده علي المحافظة علي الذات في حالتها الإيجابية وتجنب مواقف الغضب أو ضبطه والتسامي بالذات حتى ولو لفترة قصيرة ، وهذا يحقق فائتين هما مساعدة الشخص علي إستبصاره بالموقف عقلياً حتى يأتي رد فعله مناسباً للموقف ، مساعدة الشخص علي ضبط إنفعالاته، ويتم تلك الفنية من خلال توليد إنقلاب كلي لقصد المريض عن طريق إحلال رغبة متناقضة ظاهرياً مع عصاب الفرد فيحدث عكسا للقصد (محمد سعفان، ٢٠٠٣، ١٦٢).

٣- فنية تباعد الذات **Self – Distancing** :

وتهدف هذه الفنية إلى أن يستقل المريض عن عصابه بدرجة ما وذلك بأن يحوز مسافة من عصابه وأعراضه المرضية بحيث يحتوي العصاب بدلا من أن يحتويه العصاب (إسماعيل بدر، ١٩٩٠، ١٠٠).

٤- فنية القصة الرمزية **parable Method** :

وفيها يروي المعالج قصة توضح معني قد يصعب التعبير عنه بشكل مباشر (فرانكل، ١٩٩٧،

٤- فنية القصة الرمزية **parable Methood** :

وفيها يروي المعالج قصة توضح معنى قد يصعب التعبير عنه بشكل مباشر (فرائكل، ١٩٩٧،

١٤٣)

٥- فنية المسرحية النفسية القائمة على المعنى **Logo drama** :

تقوم هذه الفنية على أساس تخيل الماضي من الحياة بهدف تعزيز الإحساس بالمسئولية نحو الوجود الشخصي وفيها يحكي كل مريض قصته مع المرض أو عن طريق الحوار المتبادل بين مختلف المرضى والمعالجين يتضح المعنى (فرائكل، ١٩٨٢، ١٤٥)

٦- فنية تعديل الاتجاهات **Attitude modification** :

وهي تقوم على عقيدة أساسية للعلاج بالمعنى هي (حرية الإرادة) فالإنسان ليس هو ما تحققه الظروف ولكنه يظل في جميع الأحوال قادراً على إتخاذ موقف تجاه ظروفه ومحدداً لذاته (إسماعيل بدر، ١٩٩٠، ١٩٣)

٧- فنية الحوار السقراطي **Socratic dlalogue** :

يقوم المعالج في هذه الفنية بطرح أسئلة على المسترشد بطريقة تجعله يستطيع أن يكتشف القيم الشخصية ذات المعنى لديه والوسائل التي يمكنه بها أن يحقق هذه القيم.

(عاطف الحسيني، ٢٠٠٨، ١٠٧)

٨- فنية الوعي بالقيم **Awareness of values** :

هي فنية تساعد المسترشد على الوعي بالقيم (الإبداعية والتجريبية والإتجاهية) مما يساعده أن يجد معنى شخصي لحياته وتتضمن (وعي الفرد بذاته - تحفيز الخيال الإبداعي - التخطيط للقيم الشخصية) .

٩- فنية تحسين الذات التعويضي **Compensatory self- enhancement** :

وضع هذه الفنية كل من مادي Maddi وكوبازا Kobase عام ١٩٨٥ وتهدف إلى زيادة إحساس الفرد بالإمكانات المتاحة في جوانب أخرى في حياته ، غير التي تبدو بصورة مؤقتة أو دائمة كمعطيات ثابتة غير قابلة للتغيير وعندئذ يكون من الأفضل تقبل هذه الجوانب كما هي وتوجيه الفرد إلى جوانب أخرى من الحياة كانت غير مستغلة ليستثمر طاقاته المبددة في الأكم ويكتشف إمكانات جديدة في حياته ينمو من خلالها متجاوزاً محتة (Maddi , 1985 ,)

(213)

حياة الفرد ، والتحليل بالمعنى عبارة عن سلسلة منظمة وأنشطة مكتوبة تتكون من سبعة تدريبات وضعت بحيث يستخدمها الفرد لإكتشاف المعنى في حياته تهدف إلى :

١. تحليل الفرد لأهدافه الرئيسية في الحياة .

٢. إكتشاف ما يجد على حياته .

٣. التركيز على القيم التي يمكن أن تكون المعنى (Coumbaugh , 1979)

(,192

تحكيم البرنامج الإرشادي :

تم عرض البرنامج على أربعة من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية وأشار السادة المحكمين إلى :

❖ ضرورة زيادة عدد جلسات البرنامج لضمان إستيعاب وإتقان الطلاب لتحقيق أهداف البرنامج .

❖ عدم إعلام الطلاب بالهدف من البرنامج قبل أخذ للقياسات التقبليّة حتى لا تتأثر إستجاباتهم على مقاييس المتغيرات موضع الدراسة مع ضرورة إعلام الطلاب بالاستفادة التي ستعود عليهم من تطور لشخصياتهم .

الأسلوب الإرشادي الممتخدم في تنفيذ البرنامج :

تم استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي في تنفيذ البرنامج لما يتميز به من تفاعل إجتماعي ومشاركة إيجابية في المواقف المختلفة وكما تخلت للجلسات الجماعية لقاءات فردية لإعطاء فرصة لكل فرد للتحدث وللتعبير بحرية عن المشاعر والأحاسيس التي يخلج منها للتعبير عنها وسط للجماعة .

التخطيط للبرنامج :

المحاور المتبّعة في برنامج العلاج بالمعنى بهدف خفض للكالمالية العصائبية و حدة الأعراض الإكتئابية ورفع تقرير الذات لدي طلاب للجامعة المتفوقين عقلياً . أتبعته الباحثة نهج محمد مسعاف (٢٠٠٣ ، ٢٠٠٥) في تحديد المحاور التي سوف يتم تطبيقها ببرنامج العلاج بالمعنى مستمينة بتدريبات كرونباخ لتحليل المعنى كالتالي :

يدور البرنامج حول أربعة محاور هي :

المحور الأول : الاستبصار الوجودي وتحسين الإتجاهات من خلال :

يدور البرنامج حول أربعة محاور هي :

المحور الأول : الاستبصار الوجودي وتحسين الإتجاهات من خلال :

- أ. الوعي بالذات وذلك بتنمية الوعي بكل من (القدرات - والإمكانات - والطموحات - والظروف الممكنة - والظروف المعوقة - جوانب القوة - وجوانب الضعف - وتوظيف جوانب القوة في تعويض أو تعديل جوانب للضعف)

ب. الاستبصار الوجودي بدور الضمير في تحسين الإتجاهات :

نحو الذات من خلال :

١. تدريب الطالب على الإلتزام تجاه مسؤولياته .
٢. تفعيل دور ضمير الطالب في التحكم في إنفعالاته وضبط النفس .
٣. تقوية الطاقة الروحية .
٤. الوعي بمعنى وأهمية الوقت .
٥. التحدي لتحقيق المعنى بتحسين الإتجاهات نحو الماضي والحاضر .
٦. تنمية القدرات باكتشاف المعنى من خلال القيم .

نحو الآخرين من خلال :

- ❖ الوعي بمعنى التضحية - رفض الخضوع والإستسلام - تنمية قدرات التحدي .

نحو المشكلة الخاصة من خلال :

١. البحث عن معنى الحياة في المواقف الصعبة التي يمكن تحديها .
٢. السعي لتحقيق السخرية من المشكلة للتغلب عليها .

المحور الثاني : التسامي بالذات من خلال إكتشاف وتحقيق المعنى من خلال :

١. الإلتزام مع الله (فالعبادة سبيل لتحقيق المعنى) .
٢. إكتشاف المعنى من خلال القيم الخبراتية .
٣. التحدي لتحقيق المعنى حتى في أصعب المواقف والظروف .
٤. الوعي بدور التضحية والإلتزام في تحقيق المعنى بأن يتسامى الطالب بذاته عن إحتياجاته لإشباع حاجات الآخرين .
٥. للتوجه نحو الحاضر والعمل من أجل المستقبل من خلال الموضوعات التالية (الوعي بمعنى الحياة - والوعي بمعنى التضحية - والوعي بمعنى الجمال) .

المتناقص

المحور الرابع : ختام البرنامج : وفيها تقييم مدي تأثير البرنامج علي الإكتئاب وتقدير الذات للطلاب.

المدي الزمني للبرنامج وعدد الجلسات الإرشادية :

❖ في ضوء أهداف البرنامج وظروف العينة المختارة للعملية الإرشادية وفي ضوء الدراسات السابقة يمكن تحديد مدي زمني للبرنامج مقداره شهر ونصف ، بحيث يصل عدد جلسات البرنامج (٢١) جلسة علي أن يكون تتابع الجلسات، ثلاث جلسات أسبوعياً أو يتراوح زمن كل جلسة (٦٠ : ٩٠) دقيقة . وبعد مرور شهر من تطبيق الجلسات تم للتطبيق التتبسي لأدوات الدراسة .

الأساليب المستخدمة في البرنامج :

❖ للمحاضرة والمناقشة - والحوار السقراطي - ولعب الدور - وتحليل المعنى - وتحسين للذات للتعويضي- وللوعي بالقيم- والمسرحية النفسية- وللقصة الرمزية- وتباعد للذات.

جلسات البرنامج :

❖ وفيما يلي تلخيص لتوزيع الجلسات وموضوعاتها وأهدافها ومحتواها ونوع الإرشاد والتقنيات والأساليب المستخدمة فيها :

جدول (١٦) يوضح جلسات البرنامج

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	الليات والأساليب الإرشادية	الزمن
الجلسة الأولى	تعريف وتمهيد	١- تكوين جو من الألفة والمودة بين الباحث والطلاب من أفراد المجموعة التجريبية ٢- تكوين اتجاه إيجابي نحو البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية . ٣- التلّيق على مواهب الجلسات .	- تقديم الباحث لنفسها لأفراد المجموعة التجريبية وتقديم كل منهما لنفسه للباحث ولزمائته . - كانت الباحثة جو من الألفة والمودة واللمة جسر من الثقة من خلال التبادل غير المشروط لأفرد المجموعة التجريبية مع الاطلاق على الالتزام بأداب الحوار وتحديد الموعد الذي يناسبهم - توضح الباحثة لأهمية ما يهدف إليه البرنامج وأنه يمكن لأي فرد أن ينسب في أي وقت إذا شعر بعدم الاستفادة من البرنامج وكذلك توضح سبب اختيارهم بلات ضمن تلك المجموعة .	المحاضرة والمناقشة والحوار - إرشاد جماعي - فردي مع بعض الأفراد إذا لزم الأمر لإعطاء فرصة للمحدث والتعبير بحرية عن كمشاعر والأحاسيس التي قد يجل من التعبير عنها وسط المجموع	٩٠ دقيقة
الجلسة الثانية	التعريف بالمفاهيم	١- تعريف الطلاب بمفاهيم الكمالية والإكتئاب والتدبير لذات والعلاج بالمعنى	- بعد الترحيب بالطلاب قامت الباحثة بإلقاء محاضرة مختصرة حول مفهوم الكمالية ودورها في ظهور الإضطرابات العصابية ، ومفهوم الإكتئاب وتفسير الذات ومكوناتهم وأهميتهم بالبيئة للإنسان ومفهوم العلاج بالمعنى ولهم مبادئ وأبداً مختصرة في حياة الإنسان وما يتركب على ذلك المعنى . - التولجب المنزلي : تكتلهم بكتابة معنى المشكلات أو المواقف التي يعرضها الطلاب وتسبب لهم الشعور بالإكتئاب وإخفاض تكبير لذات لديهم .	المحاضرة والمناقشة والحوار - إرشاد جماعي	90 دقيقة
الجلسة الثالثة	التعريف على مشكلات	١- التعرف على مشكلات أفراد المجموعة .	- مناقشة الطلاب في التراجع المنزلي، أيضاً مناقشة الطلاب في موضوع المحاضرة ومناقشة المشكلات الحياتية التي تواجههم فتربكهم وتحول دون إشباع حاجاتهم وتسبب إحساسهم بخواء المعنى . - مناقشة الأفراد في الصور الذي يمكن أن يلعبه المعنى في مساعدتهم على اكتشاف المعنى والأهداف ذات القيمة في حياتهم .	المحاضرة والمناقشة والحوار - إرشاد جماعي	٩٠ دقيقة

د. بدعوة حبيب بنهان

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	الذات والأساليب الإيجابية	الزمن
الجلسة الرابعة	موضوع الجلسة موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	الذات والأساليب الإيجابية	الزمن
الجلسة الرابعة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	الذات والأساليب الإيجابية	الزمن
الجلسة الخامسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	الذات والأساليب الإيجابية	الزمن
الجلسة السادسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	الذات والأساليب الإيجابية	الزمن

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الكمالية العصابية وأثره في رفع تقدير الذات

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوي الجلسة	النيات والأساليب الإرشادية	الزمن
الجلسة السابعة	التعرف على مواطن القوة والضعف	1- تعريف الطلاب على مواطن القوة والضعف لديه 2- تحديد أي الظروف المعوقة بالقدرة تكسر مواتية ومشجعة وأهملها معولة ومحفزة.	1- تعريف الطلاب على مواطن القوة والضعف لديه 2- تحديد أي الظروف المعوقة بالقدرة تكسر مواتية ومشجعة وأهملها معولة ومحفزة.	1- مناقشة الطلاب في الواجب المنزلي . 2- مساعدة الباحث كل فرد من أفراد المجموعة على تقبل نفسه كما هو بمزايده وصوبه . 3- مساعدة الباحث لكل فرد من أفراد المجموعة على أن يتسلح مع نفسه ومع الآخرين وأن يتحمل عبء المعاناة ، وإلا بهم تكبرا بالأسباب التي كانت سببا لمشاكله وعقلته لأنه يملك الحاضر والمستقبل وحده أن يستفيد من خبراته الماضية ليا كان أمرها ليموت حياته بشكل أفضل دون الإضطراد على أحد أو إلقاء التوهم على هذا أو ذاك . 4- الواجب المنزلي: تم تكليف كل فرد بالتكليف مواطن القوة والضعف في شخصيته . 5- تم الإجابة عن السؤال التالي صف نفسك من خلال كلمات أو جمل تعتقد أنها تصفك بدقة .	90 دقيقة
الجلسة الثامنة	تدعيم الجوانب الإيجابية والتدريب على استقلالها.	1- تدعيم القدرة الذاتية والتوجهية إلى الجوانب الإيجابية في شخصية . 2- التأكيد على التدريب على استقلال الجوانب الإيجابية. 3- التأكيد على القدرة الفرد على إتخاذ المضي في الحياة .	1- تدعيم القدرة الذاتية والتوجهية إلى الجوانب الإيجابية في شخصية . 2- التأكيد على التدريب على استقلال الجوانب الإيجابية. 3- التأكيد على القدرة الفرد على إتخاذ المضي في الحياة .	1- بعد الترحيب بالطلاب تم مناقشة طلاب في الواجب المنزلي ثم تقديم محاضرة عن مفهوم الكمالية الإيجابية. 2- تقديم نماذج هي تقبل على مشاعلة ومعلقة. 3- توضيح الباطنة أمسية يتشكك فطالقات الكمالية لدى الإنسان ولا تظهر أو تستغل إلا في مناسبات معينة والتأكيد على ذلك بإعطاء بعض الأمثلة . 4- مناقشة الباحث في ما سبق والتدريب بان الإنسان مطالب دائما بالتكيف مع ظروفه وتقبل مشاعلة واستنهاض في مهنة لتحويل أسباب ضيقة إلى أسباب للتفوق والتحمل وأن نضع نصب أعيننا أنه ليس من المهم أن نستمر كمناسك ولكن الأهم هو أن نحول خصائصك إلى مناسك . 5- تستخدم الباحث نما كفة الشعراوي رحمة الله أن للفرد ينتظر ما أخذ معة ويقبل عما أصابه الله إياه.	90 دقيقة
الجلسة التاسعة والعاشر	تحسين الإجابات نحو الذات	1- تدريب الطلاب على الإقترام تجاه مسؤولياتهم. 2- تدريب الطلاب على التحكم في الإفعالات وضبط النفس. 3- تدوير الطاقة الروحية والمعنوية الإيجابية .	1- تدريب الطلاب على الإقترام تجاه مسؤولياتهم. 2- تدريب الطلاب على التحكم في الإفعالات وضبط النفس. 3- تدوير الطاقة الروحية والمعنوية الإيجابية .	1- قدمت الباحثة معاينة عن التحكم في الإفعالات وضبط النفس ثم طلبت من كل طالب أن يتكلم عن شخص من الشخصيات الناجحة التي تتمتع بالمسؤولية ثم تم مناقشة أسباب نجاح هذه الشخصيات وما هي التضحيات التي من الطبيعي أن قدمها هؤلاء الأبرار إلى أن وصلوا إلى تلك الدرجة من النجاح ، ثم طلبت الباحثة من كل طالب أن يختار شخصا إيجابيا يريد أن يكون مثله ثم يصفه مثله في عمل إيجابي واحد مع العلم بان الشخص لكي يكون إيجابيا أن يكتب الاعتماد على الذات ، والتحكم في الإفعالات وضبط النفس ، وتقبل الذات . 2- الواجب المنزلي: أذكر أهم مسؤولياتك نحو حاضرنا ومستقبلنا؟ وأي المسؤوليات تتشرف أن توكل إليك ؟	90 دقيقة لكل جلسة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوي لجلسة	القيادات والأساليب الإرشادية	الزمن
الجلسة الحادية عشر والثانية عشر	التفاد وتحدي المعنى (البحث عن المعنى في المواقف الصعبة)	١- مساعدة الطلاب على اكتشاف المعنى من خلال حالة اللامعنى . ٢- مساعدة الطلاب على استخدام التفكير الطلي في حل مشكلاته . ٣- مساعدة الفرد على أن يتحدى عواضل وأسباب الفشل وأن يحقق النجاح .	هدأت الباحثة الجلسة بمسائل الأفراد . المسؤال للتفاني : هل المشكلات أو الضلل في مصدر الأكم للنفس لدي الفرد وشعوره بالتمسك في الحياة ؟ وبمناقشة الأفراد حول إجاباتهم في هذا السؤال تبين أن معاشرتهم بسبب فقدان المعنى في الحياة . ثم قمت الباحثة بتقديم محاضرة موجزة عن إنقاذ المعنى مع كتابته خلال المحاضرة على أن الإنسان في النهاية هو الذي يقرر بنفسه ويراقته مستقبلية وأن الفشل ليس نهاية للعالم وأنه قابل للتعب عليه ثم قمت الباحثة بتدريب الأفراد على استخدام الطريقة العنمية في حل المشكلات التي تواجههم ثم التأكيد على أن كل فرد يمتلكه إذا أراد أن يعد تشكيل حوالة برغم كل الظروف والمعوقات والمشاكل وهذا يعني إنه بدلاً من أن يستسلم ويترجم على حوالة فإنه يتحوي المعنى في حوالة ، فالمعنى لا يحصل عليه كملصة وإنما يتكلفه الإنسان بنفسه ، أن يتحدى حوامل وأسباب الفشل وأن يتطرق للنجاح وأن على الفرد ألا ينتظر ما سوف يحصل عليه من الحياة والعالم بل ما سوف يعطيه هو للحياة من أصل جيدة ومعنى وقيم أصيلة .	فنية - الحوارات السرطاني وفنية - تمديد الاتجاهات أو المحاضرات . إرشاد جمعي .	٩٠ دقيقة لكل جلسة
الجلسة الثالثة عشر والرابعة عشر	تجاوز الذات (التحدي) تحقيق المعنى بعضهم الإيجابيات نحو الماضي والحاضر)	١- مساعدة الأفراد على اكتشاف من مشاعر الإضطراب والإيرامية . ٢- مساعدة الطلاب على تغيير إيجابياتهم إزاء المشكلة المتعلقة بأشغالهم في مواجهة الحياة . ٣- مساعدة الطلاب على تأمل الأهداف الجديدة التي يمكن أن يحققوا من خلالها معنى لحياتهم . ٤- مساعدة الطلاب على أن يكونوا أكثر تفاناً تجاه المستقبل وتحدي الفشل والتطلع لتحقيق إنجازاتهم .	هدأت الباحثة الجلسة بعرض بعض النماذج الإيجابية المتضمنة في المجتمع التي مرت بظروف مماثلة لتفروا لهم بل ولقد ورثهم تلك تقبوا على معاناتهم وأصبحوا قوة يحثي بها . ثم تدريب الطلاب على ممارسة فنية (فلسف التفكير) بأنفسهم وذلك بأنهم في كل مرة يجدوا أنفسهم منشغلين بشدة التفكير في فشلهم وأسبابه ومن المسئول عنه، يتجهوا إلى أشياء أخرى كعب التماس لهم و من قام بمساعاتهم ومسؤوليتهم هم صا يسببونه من ألم للويهم . - مساعدة الطلاب على تأمل الأهداف الجديدة التي يمكن من خلالها تحقيق معنى لحياتهم أو تحدي الفشل أو القيام بمساعاتهم الخاصة وتحقيق إنجازاتهم ثم عرضت الباحثة عليهم بعض الأقوال المأثورة كالتالي توماس أديسون (إن قول في لثنت ألف مرة بل مسألون لك إكتشفت ألف طريقة تفادي بالفشل) . • كبرت إرتدين (إذا اعتقد أي أحد أنه لم يرتكب خطأ ، فإنه يعني أنه لم يحاول تغيير حوالة أبداً) توجب المنزلي : أن يستعرض كل طالب الصعاب والعراقيل التي واجهته وكثلة الإيجابيات التي تكمن في ثنايا تلك الصعاب ويكونوا على يقين بالآلية الكريمة (أن مع قصر يسرا) .	فنية - فلسفي - التفكير - والمناقشة والحوار - إرشاد جماعي .	٩٠ دقيقة

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الكمالية العصابية وأثره في رفع تقدير الذات

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوي الجلسة	الغيات والأساليب الإرشادية	الزمن
الجلسة الخامسة عشر والسادسة عشر	نور التضحية والإلتزام معى تحقيق للمعنى	١- أن يتكشف الطلاب ضرورة التحكم في السلوك . ٢- أن يعنى الطلاب معنى للتضحية . ٣- أن يتسامى الطلاب بذواتهم ليقوموا بإحداثياتهم لإشباع حاجات الآخرين. ٤- أن يتسامى الطلاب بذواتهم بالتكاتف وتحقيق المعنى من خلال الإلتزام	-تم مناقشة الواجب المنزلي بعد الترحيب بالطلاب ثم كالت لهم الباحثة (إنك لم تكن بالحل الذي أنت عليه الآن إلا بوجود آخرين قاموا على تربيتك ورعايتك إلى أن وصلت إلى ما أنت عليه الآن) تلك كانت مسئوليتهم تجاهك والآن هل أنت على دراية بعقولك من حولك إذا فما دورك في أداء حقوق هؤلاء الأشخاص حيث أن هذه الحقوق تستلزم منك التضحيات كالجهد والفكر والعمل الجاد والإستقامة عن أشياء تسعدك ، ثم أوضحت الباحثة لهم أن المساعدة في الحياة من خلال تحقيق الأهداف التي تعنى الحياة معنى ومن خلال الإلتزام أيضاً -الواجب المنزلي : تفعل أنك أصبحت أب لأول أطفال فما هي واجباتك تجاه أطفالك أو ما هي أوجه التضحية ؟	الحوار المقراطي تحليل المعنى للتعبير الذاتي	٩٠ دقيقة لكل جلسة
الجلسة السابعة عشر والثامنة عشر	اكتشاف المعنى من خلال القيم الخيرية والقيم الإيجابية والقيم الإبداعية	١-حث الأمل والتكافل في نفوس الطلاب . ٢-حث دلعة الطلاب للعمل والإنتاج واكتشاف هويتهم الشخصية . ٣-تدريبهم على التمسك بالذات واكتشاف المعنى من خلال الوعى بمعنى الجمال . ٤-التسامي بالذات خلال تفهم المعنى من وراء كل خبرة من خبرات الحياة الإيجابية والسلبية .	-تم مناقشة الواجب المنزلي ثم طلبت الباحثة من الطلاب البحث عن المعنى من خلال تحليل الرموز لفت الأهمية في حياتنا مثل التمسك من أكتوبر - الأضحية وغيرها ثم طلبت الباحثة منهم البحث عن المعنى من خلال الأنشطة الإبداعية سواء في مجال الفن-الموسيقى - للكتابة - الصناعة وغيرها . -ثم طلبت الباحثة منهم البحث عن العناصر الأساسية للمعنى ، حيث يقول المثل الصيني(المساعدة تمثل في أن يكون لديك صل تقوم به وتسلمن تحبه ، وشرر لديك أمل في لطفه) في هذا المثل وصف جيد لمعنى الحياة والهدف منها . -الواجب المنزلي : طلبت الباحثة من الطلاب البحث عن الأسماء الثلاثة الموجودة في المثل في حياتهم الخاصة .	تحليل المعنى	٩٠ دقيقة لكل جلسة

د. بديعة حبيب بنهان

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوي الجلسة	الفئات والأساليب الإرشادية	الزمن
الجلسة التاسعة عشر والعشرون	التخطيط للمستقبل	١- مساعدة الطلاب على تكوين اتجاه إيجابي نحو المستقبل . ٢- مساعدة الطلاب على التخطيط للمستقبل .	-بدأت الباحثة بطرح السؤال التالي : ماذا يعني المستقبل بالنسبة لك وهل هناك أهداف مستقبلية تسعى لتحقيقها ؟ -هل تضمد على نفسك في التخطيط لمستقبلك ؟ -ثم مناقشة الطلاب في إجاباتهم والتي تبين منها شعورهم بالأسس والإحباط والاتجاه السلبي نحو المستقبل ؟ ومن أهم ما كان يشغل تفكيرهم الزواج أو المستقبل المهني ؟ -ثم مناقشة الأفراد حول تطلعاتهم المهنة وطبيعة المهنة أو الصل الذي فيه . -تقديم محاضرة نظرية عن الاختيار المهني وكيفية التخطيط للمستقبل وأفضل العمل المتاحة ومناقشة الأفراد في مضمونها . -على نهاية الجلسة تكثر الباحثة الأفراد بما قلته نهلون بونورت (لنك تستطيع بكرة أن تحفر بحر بخرط الجاد والصبر والمثابرة) . -الواجب المنزلي : ككتب تقريراً عن ماذا تريد أن تكون ؟ ما الأهداف التي ترغب في تحقيقها وماذا تحقق منها وما الذي لم يتحقق وما الأهداف التي تسعى لتحقيقها مستقبلاً ؟	المناقشة والحوار	٩٠ دقيقة لكل جلسة
الجلسة الحادية والعشرون والثلاثين	التقييم وإغلاق الجلسات	١-إسترجاع النقاط المهمة في الجلسات السابقة . ٢-جمع آراء الطلاب حول مدى إستفادتهم من البرنامج . ٣-تطبيق مقياس رتب الهوية ومعنى الحياة . ٤-إغلاق الجلسات .	-سلائمة الطلاب في العواجب المنزلي ثم إسترجاع النقاط المهمة في الجلسات السابقة المناقشة ، جمع آراء الطلاب حول مدى إستفادتهم من البرنامج والحوار . -مساعدة الطلاب توصلت الباحثة إلى مجموعة من القواعد يمكن أن يرددها الأفراد دائماً في حوارهم مع أنفسهم بعد إنتهاء الجلسات -ثم تطبيق مقياس الكمالية و مقياس الاكتئاب وتقرير الذات . -إغلاق الجلسات وتقديم الشكر لكل من شارك في البرنامج والإلتحاق على موعد للتطبيق التتبعي .	المناقشة والحوار	٩٠ دقيقة

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات لصالح القياس البعدي"
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون وذلك للمقارنة بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات ، وكذلك تم حساب حجم التأثير لكل من تحديد مدى تباين درجات الطلاب في الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات والتي ترجع إلى تأثير البرنامج، والجدول (١٧) يوضح ذلك

جدول (١٧) يوضح قيمة (Z) للفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات .

المتغيرات	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	Sig	حجم التأثير
الكمالية	سلبى	-	-	-	٣,٦٤	*٠,٠٠٢	١,٠٠٠
	إيجابى	١٢	٦,٥	٧٨			
	محايد	-	-	-			
الإكتئاب	سلبى	-	-	-	٣,٦٢	*٠,٠٠٢	١,٠٠٠
	إيجابى	١٢	٦,٥	٧٨			
	محايد	-	-	-			
تقدير الذات	سلبى	-	-	-	٣,٠٥٧	*٠,٠٠٢	١,٠٠٠
	إيجابى	١٢	٦,٤	٧٥			
	محايد	-	-	-			

* دلالة عند مستوى ٠,٠٥

من الجدول السابق يتضح أن :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على تحسن أفراد المجموعة التجريبية بانخفاض الكمالية العصابية وحدة الأعراض الإكتئابية ورفع تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج .

كما بلغ حجم تأثير البرنامج على الكمالية العصابية والإكتئاب وتقدير الذات (١,٠) وهو يعني أن (١٠٠%) من تباين درجات الطلاب في الكمالية العصابية والإكتئاب وتقدير الذات تعزى إلى برنامج الإرشاد بالمعنى المستخدم في هذه الدراسة، مما يشير إلى فعالية هذا البرنامج في خفض حدة الأعراض الإكتئابية والكمالية العصابية ورفع تقدير الذات وذلك للأسباب التالية :

تركيز برنامج العلاج بالمعنى على تجاهل الفرد والتفكير والإشغال بالمشكلات والمعاناة التي يعاني منها وصرف إنتباهه بعيدا عن ذاته وقد ساهم البرنامج من خلال تدريب الأفراد على فنية (خفض التفكير) في مساعدتهم على تجاوز ذاتهم، وإخراجهم عن تمرركزهم حول نواتهم كأن ينشغلوا بقضية ما يؤمنون بها ويجعلونها رسالة حياتهم، بالإضافة إلى إثارة دافيتهم للتحرك بإيجابية في الحياة وتوجيههم إلى ممارسة بعض الأنشطة (فنية، موسيقية، رياضية)، أو زيارة الأهل

والأقارب والعمل الإجتماعي كزيارة نور الأيتام وغيرها.

وترى الباحثة أن ذلك ساعدهم على إخراجهم من حالة التمرکز حول ذاتهم ، وإنشغالهم في المشكلات الحياتية التي تواجههم وتسبب إحساسهم بخواء المعنى .

تركيز برنامج العلاج بالمعنى على تقييم الفرد لذاته بحيث يشمل هذا التقييم: إمكاناته ومواطن قوته، ومواطن ضعفه، وأهدافه، وطموحاته ومناقشة الأفراد فيها، وبهذا يكون البرنامج قد ساهم في أن يصبح كل فرد واعيا بذاته أو على الأقل يحدد من هو؟ وماذا يريد من الحياة؟.

تركيز برنامج العلاج بالمعنى على ضرورة إحداث تغيير إيجابي في إتجاه الفرد نحو نفسه وظروفه التي لا يمكن تغييرها ، وذلك من خلال فنية تعديل الإتجاهات.

ساهم البرنامج من خلال ما تضمنه من أنشطة ثقافية ودينية وإجتماعية في إسباب الأفراد نسق من القيم وفلسفة للحياة يمكن أن تساعدهم على التعامل مع ضغوط الحياة بكفاءة .

ساهم البرنامج في تنمية إحساس الأفراد بالتفاؤل من خلال التركيز على المستقبل في شكل أهداف يسعون لتحقيقها، مما يمنحهم أملا في الحياة وتوجها إيجابيا نحو المستقبل .

ساهم البرنامج من خلال ما تضمنه من مناقشات حول تطلعاتهم المهنية والعلمية في تغيير وتعديل الأفكار الغير منطقية للأفراد، وأصبح لديهم القدرة على كيفية التخطيط للمستقبل . وذلك عن طريق أن يضعوا لأنفسهم أهدافا واقعية تناسب قدراتهم .

فالإنسان إذا ما استطاع أن يكشف معنى لحياته فإنه يكون قد حدد لنفسه نسق قيمي ليمثل له منهاج حياة يستطيع في إطاره أن يخطط لأهدافه في الحاضر والمستقبل وهو على وعي تام بإمكانياته وقدراته وطموحاته وأماله والعواقب التي قد تتسر طريقه أثناء تحقيقه لتلك الأهداف كما أنه يكون على وعي تام بأنه إنسان حر في إختيار مصيره، إلا أن تلك الحرية دائما ما تكون مقرونة بالمسئولية تجاه نفسه وأسرته ووطنه، فإذا ما أدى مسئولياته بما يرضي ربه وضميره إرتفع وسما الجانب الروحي لديه وشعر بالرضا عن حاضره والأمل في مستقبله، وتخلص من بأسه ليسمو بذاته لخدمة الآخرين، وتقديم يد العون لهم، لينخرط في القسيم (القسيم الإبتكاريه) المتمثلة في العمل الجاد الذي يحقق ذاته من خلاله ويبني به سيرته الشخصية (والقيم الخبرائيه) التي تتمثل في إستشعاره بجمال الطبيعة وعظمة الله عز وجل في خلقه (والقيم الإتهابية) التي تمكن الفرد من إدراك معنى المعاناة والألم والذنب بأهمية إستشعار الحكمة فيها ، وأن الإنسان لن يستطيع أن يغير القدر ولكي يستطيع أن يغير من إستجابته لنتائج هذا القدر.

كما أن إدراك معنى الموت له دور مهم في إستشعارهم بأهمية الوقت وضرورة إستغلاله على الوجه الأمثل ،وبذلك فإن معنى الحياة يجعل الفرد يستشعر أهمية دوره في الحياة فيثق بذاته

ويقين في الله ، بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عمله .

وتلك النتيجة تتفق مع ما ذكره رودين وآخرون (Rodin et al , 2009 , 563) بأن انخفاض الحالة الروحانية والتدين وتدني مستوى الشعور بالسلام ومعنى الحياة يؤدي إلى الشعور بالإكتئاب واليأس كما تتفق تلك النتيجة مع ما أوصى به رودين وآخرون (Rodin et al , 2009) بأن اللجوء إلى الله عز وجل والمواظبة على الصلاة مما يدعم التأمل الروحاني والتردد على دور العبادة لما للإيمان من دور في تطوير الأمل ومساعدة الفرد على تقدير المعنى الشخصي لخبراته الفريدة وإدراك القيم لإنجاز المعنى الأعمق وإكتشاف معنى الحياة يمثل أجدب أهم السبل لتخفيف حدة الإكتئاب . وهذا ما أكدته نتيجة دراسة (Revheim & Greenberg , 2007) ، (Ngazimbi et al , 2008) الذين أثبتت نتائج دراساتهم فاعلية الإرشاد القائم على العلاج بالمعنى في خفض حدة الإكتئاب واليأس .

ثانيا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية" . وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان وتي للكشف في مدى دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة والجدول (١٨) يوضح ذلك:

جدول (١٨)

يوضح قيمة (Z) ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات

حجم التأثير	Sig	قيمة Z	قيمة W	قيمة U	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		لمتغيرات
					مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب	
٠,٩٩٣-	٠٠,٠٠٠	٤,١٣٥-	٧٨,٥	٠,٥٠٠	٢٢١,٥	١٨,٤٥	٧٨,٤	٦,٥٣	الإكتئاب
١,٠٠٠	٠٠,٠٠٠	٤,١٦٢-	٧٨	٠,٠٠٠	٧٨	٦,٥	٢٢٢	١٨,٥	لكمالية
٠,٨٦١	٠٠,٠٠٠	٣,٦٠٧-	٨٨	١٠	٨٨	٧,٣٢	٢١٢	١٧,٦٦	تقدير الذات

* دلالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الكمالية ومقياس الإكتئاب ومقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية وذلك عند مستوي دلالة (0.05) مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية ورفع تقدير الذات وخفض الكمالية العصابية وحدة الأعراض الإكتئاب لديهم بعد تطبيق برنامج الإرشاد بالمعنى .

كما بلغ حجم تأثير برنامج الإرشاد بالمعنى على الكمالية العصابية (0، 1)، وهو يعني أن (100%) من تباين درجات الطلاب في الكمالية تعزى إلى برنامج الإرشاد بالمعنى المستخدم في هذه الدراسة ، كما بلغ حجم تأثير البرنامج على الإكتئاب (-0، 993)، وهو يعني أن (99%) من تباين درجات الطلاب في الإكتئاب تعزى إلى برنامج الإرشاد بالمعنى المستخدم في هذه الدراسة، كما بلغ حجم تأثير برنامج الإرشاد بالمعنى على تقدير الذات (0، 861)، وهو يعني أن (86%) من تباين درجات الطلاب في تقدير الذات تعزى إلى برنامج الإرشاد بالمعنى ، مما يشير إلى فعالية هذا البرنامج من الناحية العملية التطبيقية في خفض الكمالية العصابية وخفض حدة الأعراض الإكتئابية ورفع تقدير الذات بدرجة مرتفعة لدى طلاب كلية التربية وهذا يحقق صحة الفرض الثاني .

وتفسر الباحثة ذلك بأن أفراد المجموعة الضابطة لم يتعرضوا لأي خبرات أو أنشطة قد يكون من شأنها إحداث أي أثر بالنسبة لهم. ومن ثم يمكن القول أن هذا التفسير لأفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى فعالية برنامج العلاج بالمعنى .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته دراسة ريفهيم و جرينبيرج (Revheim & Greenberg , 2007, 307) على أن استعمال المصاد الروحانية والمواجه الروحانية بالتركيز على الإنفعالات والمساندة الإجتماعية خاصة من أهل الدين تيسر للأفراد التعبير الشفوي في مشاكلهم مما يخفض من حدة الإكتئاب وهذا ما أكد عليه برنامج الإرشاد المعنى وخاصة التركيز على إثراء الجانب الروحي للشخصية في خفض حدة الإكتئاب.

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الكمالية ومقياس الإكتئاب ومقياس تقدير الذات " وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوسون للكشف عن مدى دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي والجدول (19) يوضح ذلك.

جدول (19) يوضح قيم (Z) للفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين

البعدي والتبعي لمقياس الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات.

المتغيرات	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	Sig
الكمالية	سلبى	٨	٤,٧٥	٣٢	-١,١٢٥	٠,٢٦٠
	إيجابى	٢	٦,٥٠	١٣		
	محايد	٢	-			
الإكتئاب	سلبى	٨	٥,٦٨	٤٥,٦	-١,١٢٥	٠,٢٦٠
	إيجابى	٣	٦,٨٢	٢٠,٥		
	محايد	١	-			
تقدير الذات	سلبى	٦	-	٢٠,٥	-٠,٢٤١	٠,٨٠٨
	إيجابى	٥	٥,١٤	٢٤,٦		
	محايد	١	٤,٩٠			

يتضح من الجدول السابق قبول الفرض حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتبعي علي مقياس الكمالية ومقياس الإكتئاب. ومقياس تقدير الذات " حيث لم تصل قيمة (Z) إلي مستوي الدلالة، مما يشير إلي إستمرارية تأثير برنامج الإرشاد بالمعنى بعد فترة المتابعة والتي بلغت شهر، وهذا يعني أن فعالية

برنامج الإرشاد بالمعنى في خفض حدة الإكتئاب والكمالية العصابية ورفع تقدير الذات مستمرة وممتدة ولم يحدث إرتداد لما أظهره الطلاب من تحسن في القياس البعدي بعد إنتهاء تدريبهم علي برنامج الإرشاد بالمعنى وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثالث.

وتفسر الباحثة ذلك بأن برنامج العلاج بالمعنى قد جعل الأفراد واعين بأنفسهم وبقدراتهم وطاقاتهم، ووجههم إلي كيفية استثمار أوقات فراغهم مما يعود عليهم بالنفع ويسهم في تنمية شخصياتهم وإكسابهم نسق قيمي وفلسفة للحياة يمكن أن تساعدهم علي التعامل مع ضغوط الحياة بكفاءة مستقبلا .

وهذا يعني أيضا استمرار الطلاب في تطبيق ما تعلموه من مفاهيم ومعاني إكتسبوها أثناء برنامج الإرشاد المعنى، والمتمثلة في "الوعي بالذات، والإستبصار الوجودي بدور الضمير في تفعيل الحرية المسئولة، وتحسين الإتجاهات نحو الذات والحاضر والمستقبل، والتسامي بالذات من خلال الإلتزام مع الله عز وجل من خلال العبادات وإكتشاف وتحقيق المعنى بإكتشاف معاني

الحرية والمسئولية والضمير والتضحية والموت والمعاناة، مما يساعدهم على إمتثال القيم الإبداعية والخبرائية والإتجاهية لتصبح نسق قيمي مميز لهم " ومارسوا ووظفوا ذلك بالفعل في حياتهم ، مما ساعدهم على عدم الإنتكاس للإكتئاب مرة أخرى ونمي لديهم تقدير الذات وهذه النتيجة تتفق مع أثبتة إيمان جريش (٢٠١١) بإستمرار أثر الإرشاد بالمعنى فى خفض حدة اليأس وتنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة .

ويمكن تفسير ذلك بأن المسئولية كأحد أهم مفاهيم نظرية العلاج بالمعنى تشمل الإلتزام الذي يجعل من التمسك بالقيم والمبادئ عملية إتخاذ قرار وأشار جويلسون (Joelson, 1955) أن دور العلاج بالمعنى هو إعادة الشعور بالمسئولية إلي وعي العميل من خلال عدة عوامل أهمها الإلتزام، فالشخص مسئول عن إكتشاف المعنى في حياته وإدراك القيم والإلتزام بها لا أن يترك حياته لمسألة الظروف .وعن طريق تعلم كيفية الإستجابة لصوت الضمير يتم تحسين الإتجاهات نحو الذات بتحقيق الثقة بالنفس ، وتقوية الطاقة الروحية، والإلتزام بالمسئولية (محمد سماعيل ، ٢٠٠٣ ، ١٥٢)، وكما أن الوعي بالذات يساعد الفرد على الإلتزام بنسق قيمي شخصي (Blair ، 2004,342).

الإيمان: إذا ما إستشعر الفرد بإيمانه بالله عز وجل ،فرض عليه ذلك التحكم في غرائزه وشهواته بما يرضي الله، كما فرض عليه ذلك الصبر عند الشدائد وهو من أسمي صور التحكم في الذات ،كما أوجب عليه ذلك الإقدام علي حل ما قد يواجهه من مشكلات لا يكون سلبيا متجنبيا للمشاكل بل عليه أن يكون له دور فعال في الأخذ بالأسباب لحل المشكلات قبل أن تتفاقم ، فالإيمان يبعث في النفس القوة لمواجهة المصير بدلا من أن تتحطم إذا ما تعرضت للمعاناة جمال ماضي ابو العزايم (١٩٩٤ ، ٨٢) وبذلك فان إستشعار الفرد لمعنى الحياة يقوي من قدراته علي التحكم الذاتي (ضبط النفس) والتحكم في نتائج ما يمر به من مواقف ومشكلات وضغوط.

إن إدراك الفرد لمعنى حياته يدفعه لاثراء شخصيته وإكتساب خبرات جديدة والسعي لتغيير ذاته للأفضل من خلال البحث عن مواقف وخبرات جديدة للتعلم منها والتحدي في إستنباط الإيجابيات والسلبيات في كل موقف وكل خبرة يمر بها مما يصقل مهاراته وينمي شخصيته، فالإيمان ، كأحد المفاهيم التي يتضمنها العلاج بالمعنى وبعث في الشخص قوة التحدي ليرتفع فوق الظروف التي قد تكون سبب لهزيمته وحتى وإن كانت الظروف خارجية لا يمكن تغييرها فان الفرد يكتسب روح الشجاعة لمواجهة الأحداث المأسوية (مثل المرض والموت) بروح قائمة علي العزيمة النبيلة فيكون الفرد مسئولا عن تقديم أفضل ما لديه للآخرين أثناء ضيقهم وهكذا يمكن الحياة أن تتخذ معنى متألقا حتي في أسوأ الأوقات فالإيمان بالله يصقل خبرات الفرد (

. Langle, 2006,12)

إن إدراك الفرد لمعنى الحياة يتضمن قدرته على الوعي بالذات وبأن يعي قدراته وإمكانياته ومطوحاته والظروف الممكنة التي يمكن أن تساعده في تحقيق أهدافه والمعوقات التي تعرقل تحقيقه لهذه الأهداف وجوانب القوة والضعف في شخصيته " مما يساعده على تقبل ذاته والثقة بالنفس وتقدير الذات تقديراً إيجابياً في ضوء قدراته والإمكانات المتاحة لتحقيقها ، مما ينعكس على ادائه فيكون إيجابي هادف، وينعكس على كل اتجاهاته نحو الحاضر والمستقبل فتكون إيجابية متفاعلة .

إن برنامج العلاج بالمعنى كأن فعالاً في مساعدة كل فرد أن يحدد ويكشف الأهداف التي يسعى لتحقيقها والتي تشعره بالقيمة في الحياة وزيادة الواقعية لدي كل فرد وتحركه بإيجابية لتحقيق أهدافهم، وأنهم يمكنهم أن يستمتعوا بحياتهم . كما ترى الباحثة أن تركيز البرنامج على مساعدة الأفراد على استثمار وقت الفراغ في أنشطة مفيدة (فنية - رياضية - موسيقية)، أو زيارة الأهل والأقارب والعمل الإجتماعي كزيارة دار الأيتام ينمي لديهم الشعور بالمسؤولية الإجتماعية وجعل لحياتهم معنى وقيمة.

التوصيات التربوية :

1. تقديم خدمات الإرشاد النفسي في الجامعات من خلال مراكز الإرشاد والتي تساعد الطلاب على كيفية التعامل مع الفشل والإخفاق الذي يتعرضون له في حياتهم ،ومساعدتهم على كيفية حل المشكلات بأسلوب علمي ووضع أهداف والتخطيط لتحقيقها.
2. توعية المؤسسات التربوية بضرورة خلق مناخ مناسب يدعم الخبرات الإيجابية التي تساعد على تكوين المعاني الإيجابية، والتأكيد على إعلاء معنى الحرية ويتلزم هذا المعنى بمعنى المسؤولية التي لن تتأتى إلا من داخل إرادة كل فرد بتفعيل الضمير.
3. إرشاد الأسر بكيفية تيسير وتدعيم المعاني الإيجابية لدى أبنائهم وعدم تحذيرهم باستمرار.

المراجع:

- إبراهيم عبد الفتاح إبراهيم محمد (٢٠٠٧). النزعة التكوينية واللاتكوينية إلى الكمال وعلاقتها بتقدير الذات والدافع للإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين عقلياً. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها.
- إبراهيم محمود إبراهيم بدر (١٩٩١).مدى فاعلية العلاج الوجودي في شفاء الفراغ الوجودي واللامبالاة اليائسة لدى الطلبة الفاشلين دراسياً. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ،

جامعة الزقازيق.

- أبو بكر مرسي محمد (١٩٩٧). أزمة الهوية والإكتئاب النفسي لدى الشباب الجامعي . مجلة الدراسات النفسية ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، ص ص (٣٢٣ - ٣٥١).
- أحمد خيرى حافظ ومجدي حسن محمود (١٩٩٠). أثر العلاج النفسي الجماعي في ازدياد تأكيد الذات وتقديرها وانخفاض الشعور بالذنب وانعدام الطمأنينة الانفعالية لدى جماعة عصابية، مجلة علم النفس، المجلد ١٤، العدد (٤)، ص ص (٨٤-٩٥).
- أحمد عبد الغنى إبراهيم (٢٠٠٣). التعاطف والإيثار وعلاقتها بتقدير الذات لدى الأطفال. مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد (٤٥)، ص ص (٣٥-٨٠).
- إسماعيل إبراهيم محمد بدر (١٩٩٠). دراسة تجريبية لأثر العلاج بالمعنى في خفض مستوى الاغتراب لدى الشباب الجامعي. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
- اعتدال عباس حسانين (١٩٩٦). النموذج السببي للعلاقات بين المتغيرات المرتبطة بالعوامل المكونة لتلق الاختبار لدى طلاب الجامعة (باستخدام أسلوب تحليل المسار). مجلة كلية التربية بالزقازيق، المجلد ٢٧، العدد (١)، ص ص (٢٩٥-٢٨٩).
- الشناوي عبد المنعم الشناوي زيدان (١٩٩٨). للمساعدة الاجتماعية و التوافق المدرسي وتقدير الذات وللتحصيل الدراسي لدى طلاب و طالبات الصف الأول الثانوي العام. دراسات في علم النفس للتربوي. القاهرة. دار النهضة العربية.
- آمال عبد السميع باظة (١٩٩٦ ب). الكمالية العصابية والكمالية السوية. مجلة دراسات نفسية، المجلد ٦، العدد (٣)، ص ص (٣٠٣ - ٣١١).
- إيمان عطية حسين جريش (٢٠١١).فاعلية كل من الإرشاد المعرفى والسلوكى والإرشاد بالمعنى في خفض حدة اليأس وتنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية بالإسماعيلية،جامعة قناة السويس.
- أيمن حلمى عويضة(٢٠٠٩).المكونات العاملة للكمالية المنبئة بالإكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية بالسويس،جامعة قناة السويس.
- بشير معمريه (٢٠٠٠). مدى انتشار الإكتئاب النفسي بين طلبة الجامعة من الجنسين. مجلة علم النفس، العدد (٥٣)، ص ص (١٢٢-١٤٧).
- حسين علي فايد (٢٠٠١). شكل الجسم وتقدير الذات كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الكمالية والشرة العصبي. مجلة الإرشاد النفسي، العدد (١٥)، ص ص (٥١-١٠٣).
- جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافى (١٩٩١). معجم علم النفس والطب النفسي الجزء الرابع ،
- المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٨٠- المجلد الثالث والعشرون - يولية ٢٠١٣ (١٩٧)

- القاهرة : دار النهضة العربية.
- جمال ماضي أبو العزايم (١٩٩٤). القرآن والصحة النفسية: تأملات في الآيات القرآنية المتعلقة بالصحة النفسية ، الطبعة الأولى.
- جمال مختار حمزة (٢٠٠٢). صورة الأب وتقدير الذات لدى الأبناء من مرحلة التعليم الثانوي "رؤية نفسية"، مجلة علم النفس، العدد (٦١)، صص (١٧٢-١٨٩).
- خالد مصطفى محمد عسل (٢٠٠١). منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعي - معرفي وعلاقته بمستوى الكمالية لدى طلاب شعبة التعليم الابتدائي بكلية التربية. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية بكفر الشيخ - جامعة طنطا.
- داليا عبد الخالق عثمان (٢٠٠٨). معنى الحياة وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق .
- رجاء عبد الرحمن الخطيب (٢٠٠٢). اللتين وعلاقته بالانكسار لدى طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعات الأخرى . مجلة علم النفس العدد (٦٤)، صص (٦-٢١) .
- رضا محمد طه (٢٠٠١) . فعالية فنيات العلاج بالمعنى في تعديل بعض الخصائص النفسية لمتعاطي البناجو من الشباب . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بالزقازيق.
- زينب محمد زين العايش (١٩٩٤) . مدى فعالية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في تخفيض بعض الاضطرابات السلوكية في مرحلة المراهقة. رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
- سامي احمد حميدة (٢٠٠٣). فعالية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض مستوى العصبية لدى عينة من الشباب الجامعي السعودي . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
- سميرة على جعفر ابو غزاله (٢٠٠٧). فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيض أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي. المؤتمر السنوي الرابع عشر لمركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، صص (١٥٧-٢٠٢) .
- سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٦). فعالية التحليل بالمعنى في علاج خواء المعنى وفقدان الهدف في الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة . المؤتمر السنوي الثالث عشر (الإرشاد النفسي من أجل التنمية المقدمة للفرد والمجتمع)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ، صص (١١١ - ١٥١).

- شادية أحمد عبد الخالق (٢٠٠٥). استخدام نظرية الاختيار و فنيات العلاج الواقعي في خفض اضطرابات الكمالية العصابية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد ١٥، العدد (٤٦)، ص ٢١٣ - ٢٦٦ .
- صلاح فؤاد مكاوى (١٩٩٧). فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض مستوى الإكتئاب لدى عينة من الشباب الجامعى . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- عاطف مسعد الحسينى (٢٠٠٨) . فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- عبد الله جاد محمود (٢٠١٠). الكمالية لدى عينة من مصلحي التعليم العام في علاقتها ببعض اضطرابات القلق والبارانويا لديهم ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، الجزء الثانى ، العدد ٧٢ ، ص (٥٥-٣) .
- عبد العزيز السيد الشخص (٢٠٠٦) . مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- عطا الله فؤاد الخالدى (٢٠٠٨). الإرشاد والعلاج النفسى: النظرية والتطبيق. عمان: دار الصفا للنشر والتوزيع.
- غريب عبد الفتاح (١٩٨٥) مقياس الاكتئاب (د) كراسة التعليمات ولوراق الاجابة. القاهرة: النهضة المصرية.
- فتحى عبد الرحمن جروان (١٩٩٩). الموهبة والتفوق والابداع. الامارات: دار الكتاب الجامعى.
- فتحى عبد الرحمن محمد الضيع (٢٠٠٦). فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادى.
- فضل إبراهيم عبد الصمد (٢٠٠٣) . مستوى الميول للكمالية العصابية و الأداء الفنى لدى عينة من طلاب قسم التربية الفنية بكلية التربية بالمنيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، المجلد ١٧، العدد (١)، ص ص (٢٩٧-٣٦٢).
- فؤاد أبو حطب وآمال صادق (١٩٩٦). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية. القاهرة، الأنجلو المصرية.
- فؤاد أبو حطب وآمال صادق ومصطفى عبد العزيز (٢٠٠٥). اختبار كاتل العام مقياس الذكاء المتحرر من أثر الثقافة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية .

- فيكتور فرانكل ، ترجمة د. ايمان فوزى سعيد (٢٠٠٤) . إرادة المعنى أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى ، ط٣ ، القاهرة: زهراء الشرق.
- فيكتور فرانكل. ترجمة ايمان فوزى (١٩٩٧). إرادة المعنى أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى ، القاهرة : دار زهراء الشرق.
- فيكتور فرانكل، ترجمة طلعت منصور (١٩٨٢) . الانسان يبحث عن المعنى ، الكويت: دار القلم.
- كمال دسوقي (١٩٩٠). ذخيرة علم النفس (ج٢). القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- ماريو رجال بن جرجس (١٩٩٨) .مدى فعالية برنامج إرشادى قائم على نظرية العلاج بالمعنى في خفض مستوى العصبية والفراغ الوجودى ، دراسة تجريبية على عينة من طالبات الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات ، جامعة عين شمس.
- محمد احمد إبراهيم سفان (٢٠٠٥) . العملية الإرشادية . القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- محمد احمد إبراهيم سفان (٢٠٠٣). اضطراب أفعال الغضب. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- محمد عبد التواب معوض (١٩٩٨). أثر الإرشاد بالمعنى في خفض خواء المعنى لدى عينة من العميان ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد الثامن ، ص ص (٣٢٥ - ٣٥٦).
- محمد عبد التواب معوض (٢٠٠٠). الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس،(تصدر عن كلية التربية، جامعة المنيا)،العدد الأول ، ص ص (١١٣ - ١٤٣).
- محمود منسى (١٩٩٨). اختبار التفكير الابتكارى . الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية .
- منال عبد الخالق جاب الله (١٩٩٨). فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف مشاعر الذنب لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق فرع بنها.
- محمد محمد الحسانين (٢٠٠٣). المهارات الاجتماعية كدالة لكل من الجنس والإكتئاب وبعض المتغيرات النفسية الأخرى. دراسات نفسية، المجلد ١٣، العدد (٢)، ص ص (١٩٥ - ٢٢٥).
- نبيل محمد الفحل (٢٠٠٠). دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية (دراسة ثقافية). مجلة علم النفس، العدد (٥٤)، ص ص (٢٤-٦).

- هارون توفیق الرشیدی (۱۹۹۵). معنى الحياة والتحكم الذاتي لدى عينه من طلاب الجامعة، مجلة البحوث النفسية والتربوية (تصدر عن كلية التربية، جامعة المنوفية)، العدد الثالث، ص (۱۵۷ - ۱۹۵).

- هشام عبد الرحمن الخولى (۲۰۰۷). الصحة النفسية، نشر المؤلف .

• المراجع الأجنبية:

- Accordino, D., Accordino, M., & Slaney, R. (2000). An Investigation of Perfectionism, Mental Health, Achievement and Achievement Motivation in Adolescents. *Psychology in the Schools*, 37(6), 535-545.
- Andersson , G., airikka , M.L , Buhrman , M., & Kaldo , v.(2005). Dimensions of perfictions and tinnitus distress . *psychology , health & medicine* , 10(1), 78- 87.
- Ashby , J.s., & Bruner , L.P. (2005). Multidimensional fectronism and obsessive. Compulsive behaviours. *Journal of college counseling* , 8 , 31 – 40.
- Ashby,J.;Dickinson,W.;Gnilka,B.&Noble,C.(2011).Hope as a mediator and moderator of multidimensional perfectionism and depression in middle school students.*Jouenal of Counsejing&Development*,89(2),131-139.
- Ashby,J.;Noble,C.&Gnilka,P.(2012).Multidimensional perfectionism,depression,and satisfactionwith life:Differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model.*Journal of College Counseling*,15(2),130-143.
- Ashby, J., & Rice, K. (2002). Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, and Self-Esteem: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80, 197-203.
- Ashby,S.&Rice,K.(2001).Perfectionism dysfunctiona attitudes,and self-esteem:astructional equation analysis research.*Journal of Counseling and Development*,80(2),196.
- Blair , R.G. (2004) Helping older adolescents search for meaning in Depression, *Journal of Mental Health counseling*, 26(4), 333. 347.
- Breitbart , w.(2002). Spirit uality and meaning in supporative care . spirituality . and meaning. Centered group psychotherapy interventions in advanced cancer . support care cancer , (10), 272 – 280.

- Breitbart , w & Gibson , C & poppito , S.R& Berg , A.(2004) . ppsycho erapeutic interventions at the end of life: Afocus on meaning and spirituality. The Canadian journal of psychiatry. 4g(6), 366 – 372.
- Brent,M.;Hussell,W.&Abraham,T.(2004).Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood.Journal of Counseling psychology,51(2),201.
- Bull, C. (1997). perfectionism and self-esteem in early adolescence. An Unpublished doctoral dissertation. university of Missouri-Columbia.
- Chen, J. (2009). Understanding Depression among First-Semester College Students: The Predictive Power of Perfectionism, Rumination and Self Esteem. An Unpublished Doctoral Dissertation, College Of Education, University Of South Carolina.
- Cook, L. (2007). Parent psychopathology and child perfectionism. An Unpublished Master thesis, University of Nevada, Las Vegas.
- Cristina,A.&Marie,F.(2002).Influence of attribution and self-efficacy in the relationship between self-esteem,cademic self-concept and a cademic performance.12-15.
- Crumbangh , J.c. (1979) Logotherapy As A Bridge Between Religion and psychotherapy, journal of religion and health, 188 – 191.
- Delazzari, S.(2000); Emotional Intelligence meaning and psychological well being: A comparision between early and late adolescence M.A. teinity western Univeristy, Canada Available.www, twu. Ca / epsv / pdf / thesis / steven 20% Delazzari 20% thesis : pdfoct . 18, 2004.
- Delegard, D. (2004). The role of perfectionism in anxiety, depression, self-esteem and internalized shame. An Unpublished doctoral dissertation. Marquette university.
- Earnshaw , E. (2003): Religious orientation and meaning in life: an Exploratory study , Available at : [http://www.clearinhouse.musciod/manuscripts/172\(17\)](http://www.clearinhouse.musciod/manuscripts/172(17)).
- Elion, A. (2007). The Relationship of Perfectionism to Academic Achievement, Self-Esteem, Depression, and Racial Identity in African American College Students Attending Predominantly

- White Universities. An Unpublished doctoral dissertation, the Pennsylvania State University.
- Ferreiro, F.; Seoane, G.; & Senra, C. (2012). Gender-Related risk and protective factors for depressive symptoms and disordered eating in adolescence: A 4-year Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(5), 607-622.
 - Flett, G.; Greene, R. & Hewitt, P. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 22(1), 119-123.
 - Flett, G., Madorsky, D., Hewitt, P., & Heisel, M. (2002). Perfectionism Cognitions, Rumination, and Psychological Distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 20(1), 33-47.
 - Flett, G., Besser, A., & Hewitt, P. (2005). Perfectionism, Ego Defense Styles, and Depression: A Comparison Of Self-Reports Versus Informant Ratings. *Journal of Personality*, 73(5), 1355-1396.
 - Frankl, v. (1986). *The Doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. (revised and expanded edition), New York: vintage Books.
 - Frankl, V.E (1992). *Man's search for meaning An Introduction to logotherapy*, fourth edition, Beacon Press, Boston.
 - Frankl, V. (1984). *Man is search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
 - Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions Of Perfectionism. *Cognitive Therapy And Research*, 14, 449-468.
 - Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions Of Perfectionism. *Cognitive Therapy And Research*, 14, 449-468.
 - Geoffery, H. (2002). Alogotherapeutic Approach to the treatment of obsessive compulsive Disorder. *International Forum For log Therapy*, 25(5), 46-51.
 - Gotwals, K. & Dunn, J. (2009). A Multi-Method Multi-Analytic Approach to establishing internal construct validity evidence: the sport multidimensional perfectionism scale 2. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(2), 71-92.

- Huzell, R.R& Jerkine, M.E.(1990). The USE of A logotherapy technique In the treatment of multiple personality Disorder, Diss ociuiox, 3(2),88-93.
- Götvals, J. K., Dunn, J. G. H., & Wayment, H. A. (2003). An Examination of Perfectionism and Self-Esteem in Intercollegiate Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 26, 17-37.
- Grzegorek, J., Slaney, H., Franze, S., & Rice, K. (2004). Self-Criticism, Dependency, and Grade Point Average Satisfaction among Clusters of Perfectionists and Nonperfectionists. *Journal of counseling psychology*, 51,(2), 192-200.
- Jamal,F.(2000).An exploration of logotherapy and cognitive-behavioral therapy combined for the treatment of PTSD in military combat veterans.DAI-B 61/07,p.3866,Ph.D,Walden University,AAT9981540.
- Kumrau, A.,&Thompson, R.,(2003). Ego Identity status and self – monitoring Behavior in Adolescents. *Journal of Adolescent*, L8(5), 481 – 495.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., & Marshall, K. (2008) When a High Distinction isn't Good Enough: A Review of Perfectionism and Self-Handicapping. *The Australian Educational Researcher*, 35(3), 21-36.
- King,J.(2003).Perfectionism in leadership:exploring the link between leader self esteem,leader self-efficacy, leader narcissism and perfectionism.D.A.I,65(7),2671.
- Koch, S. (2006). Exploring moderators of the relationship between maladaptive perfectionism and eating disorder Symptomatology among college women. An Unpublished Senior Honor Thesis. Ohio state university.
- Locicero, K., Blasko, L., Ashby, J., Martin, J., Bruner, L., Edge, C., & Kenny, M. (2001). Multidimensional Perfectionism and Coping Resources in Middle School Students. Paper Presented At the Annual Conference of the American Psychological Association (109th, San Francisco, CA, August(24-28), ED457508.
- Lovecky, D.(1992).Exploring social and emotional aspects of giftedness in children.*Roeper Review* ,15(1).18-25.
- Langel, A. ,(2005). The search for meaning in life and the Existential

- fundamental motivations, *Existential Analysis*, 16(1), 2-14.
- Leslie, L.A.(1992). Group logotherapy as an adjunct in the treatment of alcoholism , ph.D., united states International, 40 (3), 1999.
 - - Maddi, S, (1985). Existential psychotherapy: cont emporary psychotherapy, Models and Methods. London. Abells Howell Company , p191- 219.
 - Nassif , J.C; schulenberg , S.E., Hutzell, R.R. & Rogina, J.M. (2010). Clinical supervision and logotherapy: Discovering meaning in the supervisory relathionship , *Journal contemporary psychotherapy*, 40(1) , 21 – 2.
 - Neihart,M.&Robinson,N.(2000).Task force on social-emotional issues for gifted students.Prepared as part of a keynote address and discussion at the 47th Annual NAGC convention in Atlanta, Georgia,1-5.
 - Ngazimbi , E.E., Hagedorn, w.B. shilling ford, M.A.(2008). Counseling caregivers of families Affected by 4IV/AIDS: the use of Narrative therapy, *journal of psychology in Africa*, 18(2), 317-324.
 - Ogai, Y.(2004).The relationship between two aspects of self-riented perfectionism and self –evaluative depression:using coping styles of uncontrollable events as mediatours.*Japanese Journal of psychology*,75(3),199-206.
 - Orange,C.(1997).Gifted students and perfectionism.*Roeper Review*,20(1),39.
 - Parker, W., & Adkins, K. (1995) A Psychometric Examination of the Multidimensional Perfectionism Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17(4), 323-334.
 - Powers,T.;Zuroff,D.&Topciu,H.(2004).Covert and overt expressions of self-esteem and perfectionism and their relation to depression.*European Journal of personality*, 18(1),123-140.
 - Revhim, N. & Green berg , W.M. (2007). Spirituality matters: creating A time and place of hope, *psychiatric rehabillitation , journal*, 30 (4), 306-310.
 - Rice,K.;Ashby,J.&Slaney,H.(1998).Self-esteem as a mediator and modirator between perfectionism and depression:astructural equation analysis.*Journal of Counseling Psychology*,45(3),304.

- Rice, K.; Choi, C.; Zhang, Y.; Morero, I. & Anderson, D. (2012). Self-Critical perfectionism, acculturative stress, and depression among international students. *Counseling Psychologist*, 40(4), 575-600.
- Rice, K., & Lopez, F. (2004). Maladaptive Perfectionism, Adult Attachment, and Self Esteem in College Students. *Journal of College Counseling*, 7, 118-128.
- Rodian, G.; Lo, C., Mikulincer, M., Doner, A.; Gagliese, L. & Zimmermann, C. (2009). Pathways to distress: The multiple determinants of depression, hopelessness, and the desire for hastened death in metastatic cancer patients, *Social Science & Medicine*, 68(2), 562-569.
- Sassaroli, S., Gallucci, M., & Ruggiero, G. (2008a) Low perception of control as a cognitive factor of eating disorders. Its independent effects on measures of eating disorders and its interactive effects with perfectionism and self-esteem. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39, 467-488.
- Sayers, C. (2003). The psychological implication of procrastination, anxiety, perfectionism, and lowered aspiration in college graduate students. *Disseration. Abstracts. International*, 64(7), 3541.
- Schuler, P. (1999). Voices of perfectionism: perfectionistic Gifted adolescents in a rural middle school. Office of Educational Research and Improvement, (ED); Washington, DC.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 296-319.
- Stoeber, J., Harris, R., & Moon, P. (2007a). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43 (1), 131-141.
- Stoltz, K., & Ashby, J.S. (2007). Perfectionism and life style: personality differences among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists and non-perfectionists. *The Journal of Individual Psychology*, 63(4), 414-423.
- Stornelli, D. (1997). Perfectionism and as it relates to achievement. MD thesis Submitted to Graduate Department of Education, University of Toronto.

- Sumi, K., Tsuzuki, S., & Kanda, K. (2001). Neurotic perfectionism, perceived stress, and self-esteem among Japanese men: a prospective study. *Psychological Reports*, 88(1), 19-22.
- Sub,A.&Prabha,C.(2003).Academic perfomance in relation to perfectionism, test procrastination and test anxiety of high school children.*Psychological Studies*,48(3),77-81.
- Sword,H.(2000).Gifted children emotionally immature or emotionally intense?Gifted and creative services.Australia,at institute.Org.
- Trumpeter, N., Watson, P., & O'Leary, B. (2006). Factors within Multidimensional Perfectionism Scales: Complexity of Relationships with Self-Esteem, Narcissism, Self-Control, and Self-Criticism. *Personality and Individual Differences*, 849-860.
- Tong, Y. & Lam, S. (2011). The Cost of being mother is ideal child: the role of internalization in the development of perfectionism and depression. *Social Development*, 20(3), 504-516.
- Unger, m., (2002). A Logo therapy treatment protocol. For Major Depressive Disorder . the International Forum For Logo therapy, 25(1), 3-10.
- Verazee, S. (2001). Meaning in life motivation to find meaning and reinforcement orientation of selected adolescent. *Dissertations .Abstracts. International*, 62(6), 2039.
- Vieth, A. (1999). Family patters of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Persoality Assesment*, 72(1), 49-67.
- Wang, K., Yuen, M., & Slaney, R. (2009). Perfectionism, Depression, Loneliness, and Life Satisfaction: A Study of High School Students in Hong Kong. *Counseling Psychologist*, 37(2), 249-274.
- Wu, K.D. ,& cortesi, G.T. (2009) . Relations between perfectionism and obsive compulsive symptoms: Examination of specificity among the dimensions: *journal of an xiety Disorder*. 23, 393 – 400.
- Yousefi, N., Etemadi , O., Bahrami, F., Fatehlzadeh, M.A, Ahmadi, A., Mavarani, A.A., Esanezhad, O. & Botlani, S. (2009). Efficacy of logo therapy and gestalt therapy interating Anxiety , Depression and Aggression, *journal of Iranian psychologists*, 5, 251 – 259.

- Zeigler-Hill, V., & Terry, C., (2007) perfectionism and explicit self-esteem: the moderating role of implicit self-esteem. *Self and Identity*, 6, 137-153.
- Zhang, A., Bin, S., & Taisheng, D. (2012). Using SEM to Examining the dimension of perfectionism and investigate the mediating role of self-esteem between perfectionism and depression in china. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 22(1), 44-57.

Abstract

**The Effectiveness of Logo therapy in Reducing
Neurotic perfectionism and it is Effect on Rising Self-Esteem
and Reducing Depression for Gifted University Students**

Dr. Badeea Habib Banhan
Ass. Professor of mental health
Faculty of education
Suez Canal University

The current study aims to verify the effectiveness of Logo therapy in Reducing Neurotic perfectionism and it is Effect on Rising Self-Esteem and Reducing Depression of Talented University Students To achieve this objective, Logo therapy program (by the research), The sample of the Study was composed of 12 Students from Ismailia faculty of education –suez canal canal university –they were in the first year – literary and scientific sections . They aged 18 to 19 years old with an average of (19.2) years , and a standard deviation (0.63) . They were divided into two subgroups: experimental (٦) and control (٦). and the homogeneity of the two groups was considered regarding chronicle age, socio-economic status, IQ level, Neurotic perfectionism, Self-Esteem and Depression . The study results yielded the following:

- (1) There were statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group in the pre- and post-measurement on the dimensions of Neurotic perfectionisms, elf-Esteem and Depression Scale in favor of post-measurement.
- (2) There were statistically significant differences between the mean ranks of post-measurement on the dimensions of Neurotic perfectionism, Self-Esteem and Depression Scale between the experimental group and control group in favor of the experimental group.
- (3) There were no statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group in the post- and follow-up measurement on the dimensions of Neurotic perfectionism, Self-Esteem and Depression Scale.