

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

أستاذة الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة قناة السويس

الملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الكمالية العصابية
وأثره 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، بالقسمين العلمي والأدبي، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨,٦ - ١٩,٤) عاماً بمتوسط
قدرة (١٩.٢) عاماً، وإحتراف محياري (٠,٦٣)، وتم تقسيمهم إلى 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 أسفرت 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 والتتبعي 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 أزهت 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 (فتحي جراون، ١٩٩٩، ٢)

وإذا كانت مرحلة المراقبة مرحلة حرجة فإنها بالنسبة للموهبين والمتفوقين مرحلة أخرج بسبب نموهم العقلي والإنفعالي والإجتماعي المتقدم، والذي قد يسبب لهم الكثير من الصعوبات على المستوى النفسي والإجتماعي .

والمراقبة مرحلة الميلاد الحقيقي، لأنها مرحلة السعي إلى الكمال، مرحلة مفتوحة، مرحلة التحول من السلبية إلى الإيجابية (هشام الخولي، ٢٠٠٧، ٣٤)

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

وترى الباحثة أنه إذا كانت المراقبة مرحلة سعي إلى الكمال، فإن المراقب الموهوب والمتفوق أكثر سعيًا 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 للمراقب الموهوب دافعا للأداء الفائق والإنجاز الحقيقي، وقد تكون عاملا هاما لوقف الأداء وتثبيط الهممة.

وتمثل الكمالية Perfectionism منذ عهد بعيد ومن يومنا هذا ظاهرة نفسية ولغزاً أكلينيكياً يتوارى خلفه المواء واللاسواء معا . فالكمالي 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 تنم باللاواقعية ولا تتناغم مع الحقيقة وذلك طلباً للتفوق. حينئذ تبدأ رحلة معاناة الفرد، حيث يصرف في لوم الذات إلى حد الضرامة، 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 سوياً أو عصبياً .

ولقد أثار شلر (Schuler, 1999, 1) أن هولنجورث أول من رأت أن للكمالية 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 والعجز واليأس والإكتئاب .

وأشار فضل عبد الصمد (٢٠٠٣، ٣٠٦، ١٣٢) أن للكمالية عنصر مكمل للموهبة والتفوق لذلك نجد أن الذين يملكون القدرة على البراعة والتفوق يعانون من آلام للكمالية العصبية ، وإذا شعروا بالخوف الشديد يمتنعون عن المحاولة والسعي إلى الكمال ، ولكن عندما يتعاملون بشجاعة مع آلام 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 للمتغيرات السلبية إلى ترتبط بالكمالية متغير الإكتئاب.ونذكر بشير معمرية (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 وآخرين (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 بزيادة 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 الأدبيات (Vieth, 1999, 62) . وذكر فليت وآخرون (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 ومدرّس يحقق عوائد تفوق ما تحقّقه 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 نمائية تتضمن النمو غير المتوازن، والكمالية، وأمال وتوقعات الكبار، الحساسية الشديدة، تعريف الذات، الإغتراب، العزلة، التقلبات المزاجية المتكررة.

وأوضح أورنج (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، الإنتحار، اضطرابات سرعة الغضب.

ويشير نيهارت وروبينسون (Neihart & Robinson، 2000، 4) أن الإنتحار 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 والتفكير الإنفعالي الشديد، والإجتهاد نحو وضع مستويات عالية، والعزلة الإجتماعية، تقادم الألم والضغط، أوقات اليأس.

وقد اختلف الباحثون في تحديد طبيعة متغير الكمالية سواء كان تكيفياً أو لا تكيفياً، سوى أوعصابي، فقد أوضحت الكثير من الدراسات وجود إرتباطات دالة بين الكمالية (اللا تكيفية) والقلق، والإكتئاب، وتقدير الذات المنخفض، والتسويق، والغضب، والأعراض السيكوسوماتية ومن هذه الدراسات (جرزجورك وآخرون Grzegorek et al، 2004؛ فيلت وآخرون Flet et al، 2004؛ أوجي Ogai، 2004؛ بورز وآخرون Powers et al، 2004؛ سب وباريا 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 تنعكس في نواتج مرضية إضطرابية للأطفال والمراهقين المتفوقين عقلياً، حيث يحتاج هؤلاء المتفوقين ذو الكمالية السلبية إلى الإرشاد خاصة عندما تسبب لهم هذه السمة التأخر الدراسي والإضطراب 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 ؛ لويز ورايس Rice & Ashby، ٢٠٠٤ ؛ كينج King، ٢٠٠٣؛ رايس واشبي Rice & Ashby، ٢٠٠٢).

وأوضحت دراسة جرزيجوريك وآخرون (Grzegorek et al, 2004) ارتباط الكمالية اللاكتيفية بالإكتئاب المنصب على تقييم الذات ونقد الذات وبينما إرتبطت الكمالية التكتيفية 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 خاصية 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؛ وديلو دريس Dillow & Rice، ٢٠٠٢؛ وستورنيلي 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 مرسى، 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 الكفاح 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 بالاهتمام في حياتي؟ هل أنا للشخص 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 للكمالية 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 تكللت 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 للكمالية 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 النماية 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 الآونة 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 الشخصية 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، وتتجاوزها إلى الدراسات التجريبية وتستخدم الإرشاد بالمعنى ، والذي يركز على البعد المعنوي للإنسان وهو بعد كثيرا ما يغفل عنه المرشدون النفسيون بالإضافة إلى دوره 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 يقيمهم من التعرض للإكتئاب .
- ٢- تبصير الطلاب بضرورة إكتشاف معنى الحياة من خلال تفعيل مفاهيم العلاج بالمعنى " كالقيم 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 نواتهم، 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 التقييم الجامعي على تمجدها 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 ، وذلك من خلال تبصيره بالجوانب الإيجابية والطاقت والإمكانات التي يمتلكها بدلا من التركيز على للجوانب 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 العصبائية Neurotic perfectionism

وتعرفها الباحثة بأنها " مفهوم متعدد الأبعاد ويؤثر في إنفعالات وسلوكيات المتفوقين عقليا وتعرف من خلال الدرجات المرتفعة على عوامل للقلق 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، وأنة ذو قيمة، وجدير بالإحترام، والثقة المرتفعة، بينما التقييم السلبي للذات يشير إلى عدم قبول الفرد لنفسه، وأنة ليس له قيمة، ونقص الثقة بالنفس، ومشاعر عدم الكفاية والجدارة، والقلق، والشعور بالوحدة".

٤. الإكتئاب Depression

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

الإطار النظري

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، ويعد 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 (Stottz & Ashby, 2007, 414)

ويفسر التيار المعرفي السلوكي سعي الفرد للكمالية في سياق التشنوهات 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 إنجازاته وما حقق من أهداف، كما يضع لنفسه أهدافا واقعية ولديه وعي بأساليب تحقيقها بإستراتيجيات مرتبطة بالزمن

أهداف، كما يضع لنفسه أهدافا واقعية ولديه وعي بأساليب تحقيقها بإستراتيجيات مرتبطة بالزمن 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 (toeber & Otto,2008,295) .

تعريف الكمالية العصابية:

وفي ذخيرة علم النفس يعرف كمال الدسوقي (١٩٩٠،١٠٥١) الكمالية بأنها مطالبة للنفس والآخرين 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 مجال 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 نقد 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 الفرد 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 صحية أو عصابية ذات خلل وظيفي .

وتعرف أمال باظة (٢٠٠١ ، ٢٦٠) التفكير الكمالى 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 بلاعيب أو خطأ، والكماليون بصورة متطرفة هم أفراد أرادوا أن يكونوا كاملين في 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 اللاكتيفيون يعانون من القلق الحاد وتقدير الذات المنخفض والإكتئاب والتفكير الإنتحاري وهي تؤثر بشدة على الحياة الأكاديمية والإنجاز .

وعرفها 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، والسعى لتحقيقها، ومطالبة الآخرين المحيطين بها، والتنظيم والترتيب والتنسيق، وإدراك الآمال والتوقعات الوالدية ، وإدراك النقد الوالدي، والإنشغال الزائد بارتكاب الأخطاء ، والكفاح من أجل الإمتياز والتميز، والتخطيط للكامل ، والحاجة للإستحسان والشك في مدى جودة الأفعال أو إدراك التباين ، والرغبة إلى الكمال قد تكون تكيفية أو لا تكيفية .

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

التفسيرات النظرية للكمالية وإرتقائها :

أشار (22 , 2008 , Kearns et al) 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 , 56 , 2007 ,

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

(Kearns et al, 2008, 22).

إلا أن فشل الطفل في أداء ذلك بمستوي جيد ، يؤدي إلى سحب الوالدين هذا الإستحسان وإعتقد هولندر أن هذه العملية تبدأ عندما يشعر الطفل بعدم الأمان ويسعى 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 شئ 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 باندورا Bandura في ميول الأطفال لملاحظة وتقليد سلوكيات الآباء . وبالنسبة للكمالية، فإن الطفل الذي يتسم أحد والديه أو كلاهما بالكمالية قد يلاحظ للسلوك 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 النمذجة السلبية فيمكن أن تحدث عندما ينمو لدي الطفل شعور بالإحباط إنفعالياً، لأنه يعيش مع والد نقيض للكمالية . و يستجيب هذا الطفل للإحباط الأنفعالي عن طريق السعي لكي يكون مختلفاً تماماً عن والده، و أن 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 القوضوية . ويفترض النموذج أن الأطفال الذين يتعرضون لمثل هذه البيئات القاسية قد يصبحون

وتظهر الكمالية بصفة خاصة في البيئات الدراسية، فمنذ سن مبكرة يخضع الطلاب إلى 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 والكفاءة (Kearns et al., 2008 , 24)

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 بالعواقب السلبية للوقوع في الأخطاء . ويميل هؤلاء الآباء إلى الإلتزام بالحماية الزائدة ويقومون بتحذير أبنائهم دائماً لتوخي الحذر من الوقوع في الأخطاء . ويقومون بتذكير أبنائهم بانتظام بالتهديدات الإفعالية والجسمية والتقويمية التي قد تلحق بهم إذا ما ارتكبوا أخطاء وفي 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 ، وفي 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 إلى أواخر الخمسينات، حيث استطاع 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 والإيجاز 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 للجدارة 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 حساني 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 اتجاهات 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 اعتراض أو تعظم لأنه نابع من إحساساته وإنفعالاته 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 مدى كفاءته للشخصية واتجاهاته 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 الاهتمام 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 ، ويساعد العميل علي أن يتغلب علي ما اسماء العصاب الوجودي أو عجز العميل أن يري معنى في الحياة ، وتتألف العملية العلاجية من فحص ثلاثة أنواع من القيم : القيم الابتكارية (في العمل والإنجاز) ، والقيم التجريبية (في الفن والعلم والفلسفة والفهم والحب) ، والقيم الإتجاهية (في مواجهة الألم والمعاناة بشجاعة)

(جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي ، ١٩٩١ ، ٢٠٨)

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 وتعني أيضا الروحانية Spiritual أو الناحية المعنوية Nooloical حيث أنهما يمثلان بعدا هاما في الوجود الإنساني (فيكتور فرانكل ، ١٩٨٢ ، ١٣١) . والعلاج بالمعنى نموذج متفائل 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 يعلي 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 يضعة الإنسان لحياة والدور الذي يتمنى أن يحققه في الحياة والأهداف التي يلزم بها نفسه هي التي تكفله 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- **المسؤولية Responsibility**: حرية الإنسان تفرض علیه أن يكون مسؤولاً ، والمسؤولية تستلزم تحکيم الفرد لقيمة الأخلاقية أثناء إختياره من بین 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 المقررة 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 بخبراته وتاريخه في حياته، مما يساعده على فهم ذاته والعالم من حوله ، واعيا بالتزامه بمسؤولياته وطموحاته الإنسانية العليا وإلى توسيع مجال رؤيته فيما يتعلق بالإمكانات التي تقوى وتعزز 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 الحقيقة ، 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 كائناتاً إنسانياً آخر من أعرق أغوار شخصيته ، فالفرد لا يستطيع أن يصبح واعياً بالجواهر العميق لشخص آخر إذا أحبه، ويمثل أحد القيم التجريبية ، ويساعد الفرد على الشعور بهويته 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 حياته ، 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 "الافتقار للمعنى، ونقص الإحساس بالقدرة ، والعزلة الاجتماعية ، وقلة الإلتزام بالمعايير ، والتعرد " لدى (٣٦) من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية ببها .

كما ساعد العلاج بالمعنى في تعديل الثقة بالنفس وإيجاد قاعدة للتكامل وإكتشاف معنى للحياة لدى 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 معنى الحياة والموت ، ومعنى المعاناة والذنب ، ومعنى العمل ، ومعنى الحب ، وإستهدف البرنامج تنمية مفاهيم حرية الاختيار 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 الاضطرابات 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 الدمج 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 في تخفيف إضطراب الإكتئاب الرئيسي major depressive disorder وإشتملت عينة الدراسة علي دراسة حالة لفتاه عمرها (٢٢) عاماً ، وقد إنطلقت الدراسة من تصور "فرانكل" للوجود الابعادي 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 مراهق عمره (١٩ عاماً) ، وتضمن البرنامج مساعدة العميل علي تنمية إتجاه إسترخاء relaxed

الإنسان من أجل المحافظة على 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 على القيام ببعض الأنشطة الابتكارية والخبرائية والإتجاهية والتي تساعد الفرد ليس فقط على تجنب هذه الأعراض بل على أن يستمتع بحياته ويعيش حياة ذات مغزى وأشارت نتائج الدراسة إلى فعالية العلاج بالمعنى في التعامل مع هذه الحالة

وهنفت دراسة سامي حميده (٢٠٠٣) لمعرفة فعالية برنامج العلاج بالمعنى في خفض مستوى العصبية لدى 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 الإيماء 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 على حدة إلى تحسين في الصورة الإكلينيكية النهائية لمفردات عينة الدراسة . حيث كشفت عن قدر ملائم من التحرر من تأثير الميول العصبية ، وعن تحقق مكاسب علاجية واضحة يعكسها البروفيل النفسي لكل حالة ، وتشير هذه النتائج إلى فعالية العلاج بالمعنى في خفض مستوى العصبية لدى 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 إلى فعالية العلاج بالمعنى في مساعدة هؤلاء المرضى على زيادة الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة .

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

وأكد محمد سفعان (٢٠٠٥) أن العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى لهما درجة فعالية متقاربة في خفض للغضب كحالة والغضب كسمة لدى طلاب كلية التربية رغم لاختلاف 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 لدى عينة من جامعة الإمارات المتحدة ، وإشتملت عينة الدراسة على (٩ أفراد) كمجموعة إرشادية وأشارت نتائج الدراسة إلى 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 لدى (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 إلى فاعلية النوعين من العلاج النفسي في خفض القلق والعدوان والإكتئاب كما لم يكن هناك بينهما فروق في خفض حدة ذلك الإضطرابين 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 فى خفض حدة اليأس وتنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، وإشتملت عينة الدراسة التجريبية على (٣٦) طالبة، وجاءت النتائج تشير إلى فاعلية النوعين من العلاج النفسي في خفض حدة اليأس وتنمية الصلابة النفسية.

ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين الكمالية والإكتئاب

بحثت دراسة أشبى وآخرون (Ashby et al , 2012) العلاقة بين الكمالية التكيفية واللاتكيفية ، الضغوط ، الإكتئاب ، الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة . وأظهرت نتائج الدراسة أن الكمالين اللاتكيفيين (Maladaptive perfectionism) لديهم مستوى أقل في الرضا عن الحياة، ومستوى أعلى من الضغوط والإكتئاب مقارنة بالكمالين التكيفيين لدى 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) إلى 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 . تكونت عينة الدراسة من ٥٩ طالباً بالصف الخامس من هونغ كونج وأمهاتهم ، وأظهرت نتائج الدراسة أن تبني القيم (كمعامل 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 لأبنائهم والإكتئاب لدى الأبناء و من بين الأطفال الذين لديهم رغبة أقوى في تبني قيم أمهاتهم ، كان هناك ارتباط قوي وإيجابي بين أهداف الأمهات لأبنائهم 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 التكيفيون عن الكماليين اللاتكيفيين وغير الكماليين في مستويات الأمل والإكتئاب . وقد توسط الأمل العلاقة بين الكمالية اللاتكيفية والإكتئاب ودعمت نموذج التأثيرات المباشرة للأمل والعلاقة بين الكمالية التكيفية 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 بهونغ كونج . تكونت عينة الدراسة من ٥٠٩ طالباً بالمرحلة للتثوية . وتم تقسيم الطلاب إلى ثلاث مجموعات الكماليين التكيفيين، الكماليين اللاتكيفيين واللامكاليين . وأظهرت مقارنة متوسطات المجموعات أن الكماليين التكيفيين أظهروا درجات أعلى في الرضا عن الحياة ودرجات أقل في الإكتئاب مقارنة بالمجموعتين .

ثالثاً : دراسات تناولت العلاقة بين الكمالية وتقدير الذات.

بحث دراسة جوتوالز ودان (Gotwals & Dunn , 2009) أساليب القياس لمقاييسين قرعيين (الشكوك حول التصرفات) و (التنظيم) وهي مقاييس فرعية للكمالية فيما يعرف بالمقياس الرياضي للكمالية متعددة الأبعاد . وأكدت نتائج الدراسة أن المقاييس الفرعيين صالحان ليكونا ضمن مقياس للكمالية 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 والضغط المدرسية 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 والضغط المدرسية وتقدير الذات المنخفض حيث فسرت الكمالية العصابية والضغط المدرسية وتقدير الذات المنخفض ، حيث فسرت الكمالية العصابية تبايناً دالاً ولكنه صغير في درجات الضغط المدرسية وتقدير الذات بلغ ٤% و ٣% علي التوالي .

وهدف كوخ (Koch , 2006) إلى بحث علاقة إضطرابات الأكل بالكمالية ودور تقدير الذات والخلل 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 وإضطرابات الكمالية إلا أن الدراسة أظهرت مساهمة الكمالية اللاتكيفية في تباين إضطرابات 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 كوردينو وآخرون (Accordini et al , 2000) بأن الكمالية التكيفية لدي المراهقين قد ارتبطت مع المستويات العليا لتقدير الذات .

وهدف أشبي ورايس (Ashby & Rice, 2002) إلى بحث العلاقة بين الأبعاد التكيفية واللاتكيفية للكمالية وتقدير الذات . وتم استخدام التحليل العاملي للتوكيدي 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 يقبلون توجهه كمالى لا تكفي لديهم مستويات متدنية من تقدير الذات . وقد فسرت النتائج في ضوء تصنيف هاماشيك (١٩٧٨) للأشكال التكيفية والالتكيفية 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 لروزيلبرج (١٩٦٥) مقياس الكمالية متعددة الأبعاد لهيوييت 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 الاشكال للصحية من تنظيم تقدير الذات هامة بصورة شديدة في وصف الكمالية التكيفية .

وبحث زيغلر - هيل وتيرى (Zeigler-Hill & Terry 2007) في الدور الذي يقوم به تقدير الذات الضمني كوسيط في العلاقة بين الكمالية وتقدير الذات الصريح . وقد افترضت الدراسة أن الأفراد ذوي تقدير الذات المتدني المتباعد (Discrepant low self - esteem) يظهرون 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 والالتكيفية .

وهدف إبراهيم عبد الفتاح (٢٠٠٧) إلى فحص طبيعية العلاقة بين الكمالية وتقدير الذات والدافع للإنجاز لدى الطلاب المتفوقين عقلياً . وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النزعة إلى الكمال وتقدير الذات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات لطلاب علي مقياس النزعة إلى 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 والشره العصبي وعدم الرضا عن الجسم . وتكونت عينة الدراسة

من ٤٠ فرداً من ذوي اضطرابات الأكل و ٥٥ كمجموعة ضابطة وقد أجابوا على 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 على قائمة اضطرابات الأكل المتعددة . وأظهرت النتائج أن مجموعة اضطرابات الأكل أظهرت إنخفاض دال في إدراك السيطرة وتقدير الذات وارتفاع في الإهتمام بالأخطاء والدافع نحو النحافة والشره العصبي وعدم الرضا عن الجسم مقارنة بالمجموعة الضابطة وإفترض تحليل آثار التفاعلات بأن اتحاد كل من إنخفاض السيطرة المدركة وإنخفاض تقدير الذات يتوسط تأثيرات الإهتمام بالأخطاء على الدافع نحو النحافة والشره العصبي وعدم الرضا عن الجسم .

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

رابعاً : دراسات تناولت العلاقة بين الكمالية والإكتئاب وتقدير الذات .

هدفت دراسة زانج وكاي (Zhang & Cai , 2012) إلى اختبار طبيعة الكمالية من أجل الوصول إلى فهم أفضل لهذا المفهوم وذلك على عينة من الصينيين . كما سعت للدراسة إلى 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 على مقياس الكمالية متعددة الأبعاد وفروست ومقياس الكمالية متعددة ولهويت مقياس الكمال التقريبي - للنسخة المنقحة ، ومقياس تقدير الذات وقائمة بيك للإكتئاب ، وأشارت تحليلات نمذجة المعادلة البنائية أن تقدير الذات توسط جزئياً العلاقة بين الكمالية اللاتكيفية والإكتئاب .

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

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

هدفت دراسة تشين (Chien , 2009) إلي اختبار فرضين يتعلق الأول بتأثير كل من النوع والأصل العرقي أو التفاعل بينهما علي درجات الاكتئاب لدي طلاب الفرقة الأولى بالمرحلة الجامعية ويتعلق الفرض الثاني بإمكانية التنبؤ بدرجات الاكتئاب 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 الاكتئابية لدي عينة الدراسة .

اختبر إليون (Elion , 2007) علاقة الكمالية بكل من التحصيل الدراسي وتقدير الذات والإكتئاب والهوية العرقية لدي طلاب الجامعة الأمريكيان وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٣) طالباً جامعياً من الأمريكيان الأفارقة ولستخدم في الدراسة الأدوات التالية :مقياس APS-R لقياس الكمالية، مقياس روزنبرج لتقدير الذات RSE ، مقياس الاكتئاب - 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 الاكتئاب 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 ،ولشارت 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 ذكراً ، ١٥٢ إناثاً ، ٨ لم يذكروا نوعهم) وإستخدمت الدراسة المقاييس التالية: مقياس فروست للكمالية متعدد الأبعاد لقياس الكمالية (FMPS) ، مقياس روزينبرج 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 علي المنهج التجريبي .

ثانياً: عينة الدراسة :

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 ، 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 مجاتسة أفراد العينة من حيث:

وتمت مجاتسة 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/د.ب كاتل و.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 وآخرون، ١٩٩٠).
 ٥. تقدير الذات :لديهم درجة منخفضة من تقدير الذات علي مقياس تقدير الذات (إعداد/ الشناوى 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) على أفراد عينة الدراسة لإيجاد الفروق بين المجموعتين .
- وللتأكد من تجانس أفراد المجموعة للتجريبية 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) ودالاتها 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	لدا	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	لدا	
٠,٩٦٦	٠,٢٨-	١٤٦,٥	٧٢,٥	١٤٧,٥	١٢,٤٢	١٢	١٥٠,٤	١٢,٥٢	١٢	الكفالية
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 التزمي
٠,٥١٣	٠,٦٩٧-	١٣٥	٦٠	١٣٧	١١,٥	١٢	١٢٢	١٣,٥	١٢	النكاح
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
	الادبي	علمي	
٧	٣	٤	إناث
٥	٢	٣	ذكور
١٢	٥	٧	المجموع

ثالثاً : أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة الأدوات الآتية :-

- مقياس الكفالية 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 للنكاح العام . (إعداد/ ر.ب كاتل و.ا.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 وتقيس (اليمين

حلمي/٢٠٠٩)

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

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

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

للإختبار " 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

للشخصية (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

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

(١٦٦) المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٨٠- المجلد الثالث والعشرون - يولية ٢٠١٣

(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 امتدت قيم ألفا في المقاييس 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 لغاريماكس، 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)

العامل	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 جنراً كامناً مقداره ٥,٢٨٧ ويفسر ١٢,٨٩٥ % من التباين . وتشبع عليه المفردات (٣١,٢٩,٢٧,٨,٧,٢) ويعتبر مفردات هذا البعد الأكثر تشبعاً

علي العامل . و امتدت التشبعات ما بين ٠,٦٥٨ و ٠,٧٩٧ . وجميع هذه المفردات تنتمي لهذا^٥ البعد. ويوضح الجدول (٤) المفردات علي العامل الأول وقيم التشبعات .

جدول (٤)

المفردات التي تشبعت علي العامل الأول "التنظيم" وقيم التشبعات

رقم المفردة	العبارات	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 إلى هذا البعد إلا أن تشبع المفردة ٣٤ - والتي تنتمي أساساً إلى هذا البعد - كان ٠,٢٢٨ أي أقل من المحك الذي تأخذ به الباحثة وقد أبقت عليها لإرتباطها منطقياً بالمقياس . ويوضح الجدول (٥) المفردات التي تشبعت علي العامل الثاني وقيم التشبعات .

جدول (٥)

المفردات التي تشبعت على العامل الثاني "الاهتمام بالأخطاء" وقيم التشبعات

رقم العبارة	العبارة	التشبعات
٩	إذا فشلت في الدراسة ، فأنا شخص فاشل .	٠,٦٥٤
١٤	إذا فشلت 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 بأنني 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 جزراً كاملاً مقداره ٣,٤٢٦ ويضرب ٨,٣٥٧% من التباين . وتشبع عليه ٦ مفردات (٤ ، ٦ ، ١٢ ، ١٦ ، ١٩ ، ٣٠) وامتدت 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 للعامل تشبعاً مقبولاً ويوضح الجدول (٧) المفردات التي تشبعت علي العامل الثالث وقيم التشبعات .

جدول (٧)

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

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 جداً في تركيز جهودي علي تحقيق أهدافي	٠,٥٠٠
٦	من المهم جداً بالنسبة لي أن أكون كفء 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 جنرا 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 العبار	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 جنرا 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 العبار	العبارات	التشبعات
٣٣	يستغرق الأمر مني وقت طويلاً لعمل الأشياء بصورة صحيحة	٠,٦٠٠
١٧	حتى عندما أقوم بأداء شئ 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 "

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

جدول (١٠)

لمفردات التي تشبعت على العامل السادس : التوقعات الوالدية " وقيم التشبعات

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

يتضح من نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لصدق العاملي للمقياس من خلال تشيع مفردات المقياس على العوامل الستة والتي تمثل الأبعاد الستة في مقياس فروست وآخرون مما يؤكد صلاحيته لقياس ما وضع لقياسه .

صدق المحك : كطريقة أخرى من طرق التأكد من صدق المقياس ، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الكمالية (إعداد /حسين علي فايد ، ٢٠٠١) علي مجموعة من عينة التقنيين بلغت ٣٠ طالباً وكان معامل الارتباط بين درجات الطلاب علي مقياس فروست ، ومقياس حسين علي فايد قيمته ٠,٧٧٤ وهو دلل إحصائياً عند ٠,٠١ مما يؤكد علي صدق المقياس الحالي .

الانساق الداخلي : أسفر حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس بعضها البعض وبالنسبة لكلية المقياس 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 وبالأبعاد الأخرى

الأبعاد	المعيار	التوقعات	النقد	الشكوك	التنظيم	الاهتمام	الكلية
المعايير الشخصية	-						
التوقعات الوالدية	٠,٢٨ ٠٩	-					
النقد الوالدي	-	٠,٠١٤	-				
	٠,٠٥ ٩						
الشكوك حول التصرفات	-	٠,٢٣٦	٠,٢٦٥	-			
	٠,٠٢ ٦						
التنظيم	٠,٥١ ٠٤	٠,٢٤٥	-	-	-		
			٠,١٠٣	٠,١٣٠			
الاهتمام بالأخطاء	٠,٣٣ ٠٩	٠,٣١٥	٠,٢٩٩	٠,٤٤٥	٠,٢٠٥	-	
الكلية	٠,٦٤ ٠٣	٠,٥٨٥	٠,٣٣٢	٠,٤٧١	٠,٥٢٤	٠,٨٠٧	-

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 , 1990 , 456) 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 المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
٢	٠,٧٨٥	١٤	٠,٦٠٣	١٦	٠,٦٨٥	١	٠,٧٣٨	٣٢	٠,٧١٧	٥	٠,٨٢٠
٢٧	٠,٧٦٩	٢٣	٠,٥٩٨	١٩	٠,٦١١	١١	٠,٦٦٧	١٧	٠,٦٤٤	٣٥	٠,٩٩١
٣١	٠,٧٣٨	٩	٠,٥٩٢	٤	٠,٥٩١	٢٦	٠,٦١٢	٣٣	٠,٦٣٨	٣	٠,٦٤٨
٢٩	٠,٧٠٧	١٨	٠,٥٦٩	٦	٠,٥٧٦	١٥	٠,٦٠٥	٢٨	٠,٥٣٢	٢٢	٠,٢١٤
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
للنقد 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 الاختبار : 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

البعد	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 " وعملت ذلك بسبب قلة عدد المفردات .

من الإجراءات السابقة يتضح صلاحية مقياس فروست وآخرون (١٩٩٠) للتطبيق في الدراسة الحالية في صورته الذهانية .

٢. قائمة بيك للاختتاب 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، وإماراتية، وكويتية، وقطرية، ونقيس هذه المجموعات الثلاثة عشرة كل من الحزن، والتشاؤم، والتعب، والفشل، وعدم الرضا، والشعور بالذنب، وعدم حب الذات، وإيذاء الذات، والإسحاب الاجتماعي، والتردد، وتغير 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 السيكومترية للقائمة

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

التطبيق، واستخدمت مجموعة من (٢٣) 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 التلازمي مع مقياس الإكتئاب لمقياس الشخصية متعددة الأوجه، واستخدمت مجموعة من (٤٣) شخصا ووصل معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٦٠) وهو معامل دال عند مستوى (٠,٠٥).

وفي البحث الحالي، حسبت الباحثة ثبات الاختبار بطريقتي ألفا والتجزئة النصفية 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 وبوليفى (Heatherton, 1991) and Polivy وهو مأخوذ من مقياس تقدير الذات لروزينبرج Rosenberg ومقياس عدم التلاصق في المشاعر لـ "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 لفشل تجريبى أو للعلاج 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 الدرجات (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 الدرجة النهائية هي مجموع القيم لكل إستجابة بحيث يصبح مدى الدرجات الممكنة في هذا للمقياس من ٢٠-١٠٠.

الخصائص المكممة للقياس

أشار الشناوى زيدان (١٩٩٨، ٤١) أنه طبقا لمؤلفي المقياس بلغ 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 الترجمة 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 النصفية (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 أعدّه فاروق عبد الفتاح ومحمد دسوقي (١٩٨١) وكان معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٦٩٣) أما الطريقة الثانية هي أسلوب التحليل العاملي التوكيدي.

وقامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار 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 (الأداء)	٠,٦٣٥	
الدرجة الكلية	٠,٨٥٠	

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

كما تم حساب الإتساق 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 (الأداء)		٠,٦٦٥	-
	٠,٨٨٩		٠,٦٣٧
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 إلى 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 والاجتماعية.

أهداف البرنامج :

١. الإستبصار الوجودي وتحسين الإتجاهات السلبية .
٢. التسامي بالذات من خلال إكتشاف وتحقيق المعني .
٣. تدريب الطلاب علي مهارات التحكم .
٤. التدريب علي النظرة الإيجابية للحاضر والمستقبل بتمية التفاؤل والدافعية .
٥. مساعدة الطلاب علي إكتشاف أهمية الوقت والتخطيط للأهداف والإلتزام بها .
٦. 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 :

١. 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 .
٢. قدره الإنسان علي التحرر الذاتي self - detachment : ويعتبر فرانكل أن البصالة والتضحية هي أمثلة للتحرر الذاتي .
٣. 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 ,)

Nassif et al ,)

الأخرين 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 على 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 على التسامي بذاته فوق أي ظروف فالإنسان على الرغم من الحدود التي تحكمه مثل الوراثة والبيئة إلا أنه يملك حرية اتخاذ القرار الذي يواجه به المواقف المختلفة ، وبالتالي فالحرية هنا هي القدرة على الاختيار والمسئولية في اتخاذ أولويات لتلك الاختيارات لتحقيق قيم ذات مغزى شخصي وتحمل نتيجة تلك الاختيارات (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 على البقاء حتى في أسوأ الظروف .

إكتشاف المعنى في الحياة بثلاث طرق مختلفة ترتبط بتقسيم فرانكل للقيم (قيم إبتكاريه - قيم خبرية أو تجريبية - قيم إبتجائية) وهذه الطرق هي :

- الإتيان 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 على معظم مؤلفات فرانكل (1986 , 1984) frankle التي توضح نظريته الخاصة في العلاج بالمعنى وما ترجم من مؤلفاته للعربية وما كتبه آخرون من شرح وتعليق على النظرية (فرانكل ، ١٩٨٢) ، (فرانكل ، ٢٠٠٤) ، (فرانكل ، ١٩٩٧) .

ماريو جرجس، ١٩٩٨؛ محمد سغان، ٢٠٠٥؛ سيد عبد العظيم، ٢٠٠٦؛ فتحى الضبيح، ٢٠٠٦؛ سميرة ابو غزالة، ٢٠٠٧؛ عاطف الحسيني، ٢٠٠٨؛ داليا عثمان، ٢٠٠٨؛ Nassif et al, 2010؛ أيمن 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 آخر في حالات الإحباط الوجودي ، ولقد إستنتج فرانكل فنيات العلاج بالمعني من التطبيقات الأنثروبولوجية والفنيات الأساسية هي :

١- فنية خفض التفكير أو صرف التفكير Dereflexion :

وتستند هذه الفنية إلى المقدرة 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 يتمناها (frankl , 1986 , 268) .

٢- المقصد المتناقض Paradoxical Intention :

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

٣- فنية تباعد الذات Self – Distancing :

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

٤- فنية القصة الرمزية parable Methood :

وفيها يروي للمعالج قصه 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 بالمسؤولية 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 ومحدد لذاته (إسماعيل بدر، ١٩٩٠، ١٩٣)

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

يقوم المعالج في هذه الفنية بطرح أسئلة على المسترشد بطريقة تجعله يستطيع أن يكتشف للقيم 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 الأهم ويكتشف إمكانات جديدة في حياته ينمو من خلالها متجاوزاً محتنة (Maddi , 1985 ,)

(213)

لحياة الفرد ، والتحليل بالمعني عبارة عن سلسلة منظمة وأنشطة مكتوبة تتكون من سبعة تدريبات وضعت بحيث يستخدمها الفرد لإكتشاف المعني في حياته تهدف إلى :

١. تحليل الفرد لأهدافه الرئيسية في الحياة .
٢. إكتشاف ما يجد علي حياته .
٣. التركيز علي القيم التي يمكن أن تكون المعني (Coumbaugh , 1979)

(,192

تحكيم البرنامج الإرشادي :

تم عرض البرنامج علي 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 القبلية حتى لا تتأثر إستجاباتهم علي مقاييس المتغيرات موضع للدراسة مع ضرورة إعلام الطلاب بالاستفادة التي ستعود عليهم من تطور لشخصياتهم .

الأسلوب الإرشادي المستخدم في تنفيذ البرنامج :

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

التخطيط للبرنامج :

المحاور المتبعة في برنامج العلاج بالمعني بهدف خفض للكمالية العصابية و حدة الأعراض الإكتئابية ورفع تقرير الذات لدي طلاب الجامعة المتقوين عقلياً . لتبعت الباحثة نهج محمد مسعاف (٢٠٠٣ ، ٢٠٠٥) في تحديد المحاور التي سوف يتم تطبيقها ببرنامج العلاج بالمعني مستعينة بتدريبات كرونباخ لتحليل المعني كالتالي :

بدور 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 - وجوانب القوة - وجوانب الضعف - وتوظيف جوانب القوة في تعويض أو تعديل جوانب الضعف)

ب. الاستبصار الوجودي بدور الضمير في تحسين الإتجاهات :

نحو الذات من خلال :

١. تدريب الطالب على الالتزام 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 والاستسلام - تنمية قدرات التحدي .

نحو المشكلة الخاصة من خلال :

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

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

١. الالتزام 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 والالتزام في تحقيق المعنى بأن يتسامي الطالب بذاته عن إحتياجاته لإشباع حاجات الآخرين .
٥. التوجه 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.

المدى 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 التتبعي لأنوات للدراسة .

الأساليب المستخدمة في البرنامج :

❖ للمحاضرة والمناقشة - والحوار السقراطي - ولعب الدور - وتحليل المعنى - وتحسين للذات التعويضي - والوعي بالقيم - والمسرحية النفسية - والقصة 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	محتوي الجلسة	التيارات والأساليب الإرشادية	الزمن
الجلسة الأولى	تعريف وتعبير	١- تكوين جو من الألفة والمودة بين الطلبة والطلاب من لمرشد المجموعة التجريبية ٢- تكوين اتجاه إيجابي نحو البرنامج لدى لمرشد المجموعة التجريبية . ٣- التوافق على موايد الجلسات .	- تقديم الطلبة لنفسها بالمرشد المجموعة التجريبية وتقديم كل منهما لنفسه للطلبة ولزمائهم . - التمتع بالجلسة جو من الألفة والمودة وإقامة جسر من الثقة من خلال التفاعل غير المشروط بالمرشد المجموعة التجريبية مع الاتفاق على الالتزام بآداب الحوار وتحديد الموعد الذي ينسبهم - توضيح الجلسة لأهمية ما يهدف إليه البرنامج وأنه يمكن لأي فرد أن يلبس في أي وقت إذا شعر بعدم الاستفادة من البرنامج وكذلك توضيح سبب اختيارهم لهذا ضمن تلك المجموعة .	المحاضرة والمناقشة والحوار - إرشاد جماعي - إرشاد إذا لزم الأمر لإعطاء فرصة للتحدث والتعبير بحرية عن المشاعر والأحاسيس التي قد يبلج من التعبير عنها وسط مجموع	٩٠ دقيقة
الجلسة الثانية	التعريف بالمفاهيم	١- تعريف الطلاب بمفاهيم الكمالية والإكتئاب والتدبير لذات والعلاج بالمعنى	- بعد الترحيب بالطلبة لفت الطلبة بإلقاء محاضرة مختصرة حول مفهوم الكمالية ودورها في ظهور الاضطرابات العصبية ، ومفهوم الإكتئاب وتفسير الذات ومكوناتهم وأهميتهم بالبيئة للإنسان ومفهوم العلاج بالمعنى ولهم مبادئ وأبواب مختصرة في حياة الإنسان وما يتركب على تلك المعنى . - ترويج المنزل : تكتلهم بكتابة معني المشكلات أو المواقف التي يعيشها الطلبة وتسبب لهم الشعور بالإكتئاب والتخلف عن تدبير الذات لديهم .	المحاضرة والمناقشة والحوار - إرشاد جماعي	90 دقيقة
الجلسة الثالثة	التعريف على مشكلات طلبة مشكلات لمرشد المجموعة	١- التعرف على مشكلات لمرشد المجموعة .	- مناقشة الطلبة في التراجع المنزلي، أيضا مناقشة الطلبة في موضوع المحاضرة ومناقشة المشكلات الحياتية التي تواجههم فتربكهم وتحول دون إشباع حاجاتهم وتسبب إحساسهم بخواء المعنى . - مناقشة الأفراد في الحوار الذي يمكن أن يلعبه المعنى في مساعدتهم على اكتشاف المعاني والأهداف ذات القيمة في حياتهم .	المحاضرة والمناقشة والحوار - إرشاد جماعي	٩٠ دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوي الجلسة	الغايات والأساليب الإرشادية	الزمن
الجلسة الرابعة	خلف التفكير في المشكلات وإيجاد الدافعية في البحث عن معي	١- خلف التفكير في المشكلات. ٢- تدريب الطلاب على عدم التمرکز حول ذات ٣- زيادة دافعية الطلاب بالبحث عن المعنى خارج ذاته.	بدأت الجلسة بمؤال الطلاب عن المشكلة الأساسية التي تشغل تفكيرهم ومناقشة الأفكار في إجاباتهم . ثم قدمت الباحثة محاضرة مبسطة عن فكرة خلف التفكير وأوصفت الأفراد أدقهم بالعقدهم أن يتجاوزوا التفكير في مشكلاتهم وذلك بأن ينشغلوا بأفكار ما يؤمنون بها ويحولونها رسالة حياتهم . ثم قدمت الباحثة أمثلة لأنشطة تثير دافعية الأفراد للتحرك وبهجينة في الحياة ومنها ممارسة بعض الأنشطة (فنية - موسيقية - رياضية) وزيادة الأهل والأقارب أو الفصل الاجتماعي كزيارة دور الأيتام وضربها . -الواجب المنزلي : تم تكليف كل فرد بالتدريب على ممارسة لفئة خلف التفكير .	فهم خلف التفكير - المحاضرة - المناقشة - الحوار - الإشراك - جماعي	٩٠ دقيقة
الجلسة الخامسة	خدمة الجماعة وإقامة الجبال	١- أن يعرف الطلاب من المعقبات تكون سدا بين الفرق . ٢- مساعدة الطلاب على فهم معنى الحياة ، معنى الموت ، معنى المعقبات . ٣- تفسير الطلاب باعتقاده تحقيق الإنسان معاني حياته لحياة في الأسر للوقوف ٤- إيجاد الهدف من الحياة .	-مناقشة الطلاب في الواجب المنزلي ثم طلبت الباحثة من كل منهم مواقف مؤلمة ، وكيفية ولجوه وما الذي اكتسبه من هذا الموقف . ثم قدمت الباحثة محاضرة موجزة عن المعقبات أو كيفية تحويل المعقبات إلى إنجاز والتأكيد على أن الطفل في تحقيق أي هدفه لا يعنى الفشل لأنه ضرورة التفكير على أن كل إنسان يجب أن يكون لديه أهداف بديلة . ثم قدمت الباحثة بسرة بعض القصص الرمزية للمعقبات وحالات معقبة والتي يوضح كل منها معنى معين قد يصعب التعبير عنه بشكل مباشر . ثم مناقشة الطلاب في ما تضمنته المحاضرة ومشور القصص التي تم سماعها بهدف التعرف على المعنى ككائن لكل حالة . -الواجب المنزلي : تكليف كل فرد بذكر بعض القصص من حياة من يعرفهم أو الأبناء والرفل أو ممن مروا بخبرة أليمة وحاولوا إلى إتصال والإقبال .	فهم القصص الرمزية - المحاضرة - المناقشة - الحوار - الإشراك - الجماعي	٩٠ دقيقة
الجلسة السادسة	تقديم القصص والقصص بها	١- إيجاد الهدف من الحياة . ٢- تحديد الإكتساب بفرض الأجل والقيمة بالتفكير في نجوس الطلاب بتحقيق القوي بالذات والإستمرار الوجودي من شأن القوي بالأهداف والطموحات والقدرة التي تساعدهم على تحقيقها . ٣- تدريبهم على الإلتزام بوضوح الأهداف وتخطيط لتحقيقها	-مناقشة الطلاب في الواجب المنزلي ثم طلبت الباحثة منهم التركيز على الأهداف التي لم وضعها في الحياة . -الواجب المنزلي : على كل فرد أن يلخص المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه ويأخذ بعض بأمته بالمسؤولية وشخص آخر سلوكه ويتم بعدم المسؤولية وتقرر بين مميزات وصوب سلوك كلهم	التدريب الأول من تدريبات تحويل المعنى للتدويع	٩٠ دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوي الجلسة	التيارات والأساليب الإرشادية	الزمن
الجلسة السابعة	التعرف على مواطن القوة والضعف	1- التعرف على مواطن القوة والضعف لديه 2- تحديد أي الظروف المحيطة بالقرء تعبر مؤثرة ومشجعة ولها مفعلة ومحفزة	1- مناقشة الطلاب في الواجب المنزلي . 2- مساعدة الباحثة كل فرد من أفراد المجموعة على تقبل نفسه كما هو بمزاجه وصوته . 3- مساعدة الباحثة لكل فرد من أفراد المجموعة على أن يتسلح مع نفسه ومع الآخرين وأن يتحمل عبء المعاناة ، ولا يهجم كثيرا بالأساليب التي كانت سببا لمشاكله ومعلقاته لأنه يملك الحاضر والمستقبل وعليه أن يستفيد من خبراته الماضية ليا كان أمرها ليمارس حياته بشكل أفضل دون الإضرار على أحد أو إلحاق الضرر على هذا أو ذاك . 4- الواجب المنزلي: تم تكليف كل فرد بالتدقيق في مواطن القوة والضعف في شخصيته . 5- تم الإجابة عن السؤال التالي صف نفسك من خلال كلمات أو جمل تعتقد أنها تصفك بدقة .	المناقشة والمنقشة والحوار - إرشاد جمعي	٩٠ دقيقة
الجلسة الثامنة	تسمية الجوانب الإيجابية والتدريب على استغلالها	1- تقييم قدرة الذات وقدرتها على الإيجابية في شخصيته . 2- تثقيبه على التدريب على استغلال الجوانب الإيجابية . 3- التأكيد على القدرة على اقتراح معنى في الحياة .	1- بعد التدريب بالطلاب تم مناقشة الطلاب في الواجب المنزلي ثم تقديم محاضرة عن مفهوم الشخصية الإيجابية . 2- تقديم نموذج حي لتلقب على مشكلات ومعلقات . 3- توضيح الباحثة أهمية اكتشاف الطاقات الكامنة لدى الإنسان ولا تظهر أو تستغل إلا في مناسبات معينة والتأكيد على ذلك بإعطاء بعض الأمثلة . 4- مناقشة الباحثة في ما سبق والتدريب بان الإنسان مطالب دائما بالتكيف مع ظروفه وتحمل مشكلاته واستغلالها في خدمة التحصيل لسيب ضغطه في أسباب التفوق والتميز وأن يضع نصب أعينه أنه ليس من المهم أن تستمر نفسك ولكن الأهم هو أن تحول خصائصك إلى مكاسب . 5- وتستخدم الباحثة نماذجة الشعراوي رخصة تلك أن القارئ ينظر ما أخذ منه ويقال عما أصابه تلك الأيام .	التمثيل - لعب الأدوار - المناقشة - الحوار - إرشاد جماعي	٩٠ دقيقة
الجلسة التاسعة والعاشر	تدعيم الاتجاهات نحو الذات	1- تدريب الطلاب على الإقتراف لزم توجيه مسؤولياتهم . 2- تدريب الطلاب على التحكم في الإنفعالات وضبط النفس . 3- تذكير الطلبة بالروحانية والعلوية الأخلاقية .	1- قدمت الباحثة محاضرة عن التحكم في الإنفعالات وضبط النفس ثم طلبت من كل طالب أن يتكلم عن شخص من الشخصيات الناجحة التي تتلمذ بها بالمسؤولية ثم تم مناقشة أسباب نجاح هذه الشخصيات وما هي الشخصيات التي من الطبيعي أن قدمها هؤلاء الأفراد إلى أن وصلوا إلى تلك الدرجة من النجاح ، ثم طلبت الباحثة من كل طالب أن يختار شخصا إيجابيا يريد أن يكون مثله ثم ينصرف مثله في حل إيجابي واحد مع العلم بأن الشخص لكي يكون إيجابيا أن يكتب الإحسان على ذاته ، والتحكم في الإنفعالات وضبط النفس وتقبل الذات . 2- الواجب المنزلي: أذكر أهم مسؤولياتك نحو حاضرنا ومستقبلنا؟ وأي المسؤوليات تتشغل أن نؤكد أنك !	الحوار - المناقشة - إرشاد جماعي	٩٠ دقيقة لكل جلسة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوي الجلسة	الفئات والأساليب الإشرافية	الزمن
الجلسة الخامسة عشر والثانية عشر	التفاد وتحدي المعنى (البحث عن المعنى في الحوادث الصعبة)	١- مساعدة الطلاب على إكتشاف المعنى من خلال حادثة اللامعني . ٢- مساعدة الطلاب على استخدام التفكير العلمي في حل مشكلاته . ٣- مساعدة الفرد على أن يتحدى عواضله وأصابع القتل وأن يحقق النجاح .	بدأت البانحة الجلسة بسؤال الأفراد : السؤال التالي : هل المشكلات أو الطفل في مصدر الألم النفسي لدى الفرد وشعوره بالتمسك في الحياة ؟ وبمناقشة الأفراد حول إجاباتهم في هذا السؤال تبين أن معاشرتهم بسبب ألمهم المعنى في الحياة . ثم قامت البانحة بتقديم محاضرة موجزة عن إكتفاء المعنى مع كتابته خلال المحاضرة على أن الإنسان في النهاية هو الذي يقرر بنفسه وإرادته مستقبله وأن القتل ليس نهاية للعالم وأنه قابل للتغلب عليه ثم قامت البانحة بتدريب الأفراد على استخدام الطريقة العلمية في حل المشكلات التي تواجههم ثم كتبت على أن كل فرد يمكنه إذا أراد أن يحدد شكل حياته برسم كل الشروط والمعاداة والمعوكلات وهذا يعني أنه بدلاً من أن يستسلم ويتبرم على حادثة إلقاء المعنى في حياته ، فالمعنى لا يحصل عليه كمنفعة وإنما يكتشفه الإنسان بنفسه ، أن يتحدى عواضله وأسباب القتل وأن يحقق النجاح وأن على الفرد ألا ينتظر ما سوف يحصل عليه من الحياة والعالم بل ما سوف يعطيه هو للحياة من أصل جيدة وممن وقيم أصيلة .	فئة الحوادث السرطاني والثانية تتمثل الإجتماعات أو المعاشرة ت . إرشاد جمعي .	٩٠ دقيقة لكل جلسة
الجلسة السادسة عشر والرابعة عشر	تجاوز الذات (التعدي لتحقيق المعنى بعض الإجتماعات نحو المعاشرة والعالم)	١- مساعدة الأفراد على التغلب من مشاعر الاضطراب والإيزامية . ٢- مساعدة الطلاب على تغيير إيجابهم إزاء المشكلة المتعلقة بأفكارهم في مواجهة الحياة . ٣- مساعدة الطلاب على تأجيل الأهداف الجديدة التي يمكن أن يحققوا من خلالها معني لحياتهم . ٤- مساعدة الطلاب على أن يكونوا أكثر تسامحاً نحو المستقبل وتحدي القتل والانتقام لتحقيق إمكانياتهم .	بدأت البانحة الجلسة بعرض بعض التسلخات الإنسانية المعقدة في المجتمع التي مرت بأشرف مشكلاتها لفردولهم بل ولأنه ورسم تلك نظموها على معاشرتهم وأصبحوا قوة يحثي بها . ثم تدريب الطلاب على ممارسة فنية (فلسفة التفكير) بأنفسهم وبفهم في كل مرة يجتهدوا أنفسهم مشغلين بشدة التفكير في أفكارهم وأسبابه ومن المسؤول عنه ، يتجهوا إلى أشياء أخرى كحب الناس لهم أو من قام بمساعدههم ومسؤوليتهم هم صا يسببونه من ألم للفرد . مساعدة الطلاب على تأجيل الأهداف الجديدة التي يمكن من خلالها تحقيق معنى لحياتهم أو تحدي القتل أو القيام بمسؤوليتهم الخاصة وتحقيق إمكانياتهم ثم عرضت البانحة عليهم بعض الأقوال المأثورة كتقالي توماس أميسون (إن قول في لحظة ألف مرة بل سأقول لك إكتشفت ألف طريقة لتؤدي بالقتل) . • كبرت إثنين (إذا اعتقد أي أحد أنه لم يرتكب خطأ ، فإنه يعني أنه لم يحاول تغيير حياته أبداً) الوليد المزملي : أن يستعرض كل طالب الصعاب والعراقيل التي واجهته وكتابة الإجابات التي تمكن في تلخيص تلك الصعاب ويكونوا على يقين بالآية الكرامة (أن مع قصر يسرا) .	فئة فلسفي التفكير- والمنطقية والحوادث- إرشاد جماعي .	٩٠ دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوي الجلسة	الطيات والأساليب الإرشادية	الزمن
الجلسة الخامسة عشر والسابعة عشر	دور التنضحية والإلتزام في تحقيق المعنى	١- أن يكتشف الطلاب ضرورة التحكم في السلوك . ٢- أن يعي الطلاب معنى التنضحية . ٣- أن يتعاضد الطلاب بسلوكهم لخلق إحتمالات إيجابية خارجة عنهم. ٤- أن يتعاضد الطلاب وتحقق المعنى من خلال الإلتزام	تم مناقشة الواجب المنزلي بعد الترحيب بالطلاب ثم ألفت لهم الباحثة (إنك لم تكن بحال الذي أنت عليه الآن إلا لوجود آخرين قاموا على تربيتك ورعايتك إلى أن وصلت إلى ما أنت عليه الآن) تلك كانت مسئوليتهم تجاهك وأن هل أنت على دراية بطوك من حواسك إذا فما دورك في أداء حقوق هؤلاء الأشخاص حيث أن هذه الحقوق تستلزم منك التضحيات كالجهد وقولك والعمل الجاد والإستعداد من أشياء تسعدك ، ثم أوضحت الباحثة لهم أن السعادة في الحياة من خلال تحقيق الأهداف التي تعني الحياة معنى ومن خلال الإلتزام أيضاً -الواجب المنزلي : تفعل ذلك أصبحت أب لأول أطفال فما هي واجباتك تجاه أطفالك أو ما هي أوجه التنضحية ؟	الحوار المفترض تحليل المعنى للتعاضد الذاتي	٩٠ دقيقة لكل جلسة
الجلسة السادسة عشر والثامنة عشر	لكتشاف المعنى من خلال القيم القومية والدينية والقيم الإجتماعية والقيم الإبداعية	١- بحث الأمل والتكافؤ في نفوس الطلاب . ٢- بحث دافعية الطلاب للعمل والإنتاج وإكتشاف هويتهم الشخصية . ٣- تدريبهم على التسلسل بالذات باكتشاف المعنى من خلال الوحي بمعنى الجمال . ٤- التسلسل بالذات من خلال تفهم المعنى من وراء كل خبرة من خبرات الحياة الإيجابية والسلبية .	تم مناقشة الواجب المنزلي ثم طُبقت الباحثة من الطلاب البحث عن المعنى من خلال تحليل الرموز لفت الأهمية في حياتنا مثل التسلسل من كثير - الأضحية وغيرها ثم طُبقت الباحثة منهم البحث عن المعنى من خلال الأنشطة الإبداعية سواء في مجال الفن -الموسيقى - للكتابة - الصناعة وغيرها . ثم طُبقت الباحثة منهم البحث عن العناصر الأساسية للمعنى ، حيث يقول المثل الصيني (السعادة تمثل في أن يكون لديك صل تقوم به وتسلم تحبه ، وشرع لديك أمل في لطفه) في هذا المثل وصف جيد لمعنى الحياة والهدف منها . -الواجب المنزلي : طُبقت الباحثة من الطلاب البحث عن الأقسام الثلاثة الموجودة في المثل في حياتهم الخاصة .	تحليل المعنى	٩٠ دقيقة لكل جلسة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	محتوي الجلسة	الفرات 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 بلقضية لك وهل هناك أهداف مستقبلية تسعى لتحقيقها ؟ سأل تعتمد على نفسك في التخطيط لمستقبلك ؟ ثم مناقشة الطلاب في إجاباتهم والتي تبين منها شعورهم باليأس والإحباط والاتجاه السلبي نحو المستقبل ؟ ومن أهم ما كان يشغل تفكيرهم الزواج أو المستقبل المهني ؟ ثم مناقشة الأفراد حول تطلعاتهم المهنية وطبيعة المهنة أو الحصل 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 بونلوت (التي تستطيع بكرة أن تحل بئر بشرط الجاد والصبر والمثابرة) . - التواب المزلتي : ككتب تقريراً عن ماذا تريد أن تكون ؟ ما الأهداف التي ترغب في تحقيقها وماذا تحقق منها وما الذي لم تحقق وما الأهداف التي تسعى لتحقيقها مستقبلاً ؟	المناقشة والحوار	٩٠ دقيقة لكل جلسة
الجلسة الحادية والعشرون والثلاثين	التقييم وإغلاق الجلسات	١- إسترجاع النشاط المهمة في الجلسات السابقة . ٢- جمع آراء الطلاب حول مدى إستفادتهم من البرنامج . ٣- تطبيق مقياس رتب الهوية ومعنى الحياة . ٤- إغلاق الجلسات .	مناقشة الطلاب في الواجب المنزلي ثم إسترجاع النشاط المهمة في الجلسات السابقة ، جمع آراء الطلاب حول مدى إستفادتهم من البرنامج والحوار . - مساعدة الطلاب ترصت الباحثة إلى مجموعة من القواعد يمكن أن يربطها 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 والإغلاق 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 تباین 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	١٢	٦٠.٥	٧٨	٣,٦٤	٠,٠٠٠٢	١,٠٠٠
	إيجابى	-	-	-	-	-	-
	محايد	-	-	-	-	-	-
الإكتئاب	سلبى	١٢	٦٠.٥	٧٨	٣,٦٢	٠,٠٠٠٢	١,٠٠٠
	إيجابى	-	-	-	-	-	-
	محايد	-	-	-	-	-	-
تقدير الذات	سلبى	١٢	٦٠.٤	٧٥	٣,٠٥٧	٠,٠٠٠٢	١,٠٠٠
	إيجابى	-	-	-	-	-	-
	محايد	-	-	-	-	-	-

*دالة 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 يعنى 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 والإنشغال 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 الاجتماعي كزيارة نور الأيتام وغيرها.

وترى الباحثة أن ذلك ساعدهم على إخراجهم من حالة التمرکز حول ذاتهم ، وإنشغالهم في المشكلات الحياتية التي تولجهم وتنسب 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 لوعلى الأقل يحدد من هو؟ وماذا يريد من الحياة؟.

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

ساهم البرنامج من خلال ما تضمنه من أنشطة ثقافية ودينية وإجتماعية في إكساب 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 يكتشف 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 بالمسؤولية تجاه نفسه وأسرته ووطنه، فإذا ما أدى مسؤولياته بما يرضي ربه وضميره إرتفع وسما الجانب الروحي لديه وشعر بالرضا عن حاضره والأمل في مستقبله، وتخلص من يأسه ليسمو بذاته لخدمة الآخرين، وتقديم يد العون لهم، لينخرط في القيم (القيم الإبتكارية) المتمثلة في العمل الجاد الذي يحقق ذاته من خلاله ويبني به سيرته الشخصية (والقيم الخبراتية) التي تتمثل في إستثماره بجمال الطبيعة وعظمة الله عز وجل في خلقه (والقيم الإتجاهية) التي تمكن الفرد من إدراك معنى المعاناة والألم والذنب بأهمية إستثمار 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 إستثمارهم 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 وتكثي 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 الأعظم وإكتشاف معنى الحياة يمثل أحد أهم السبل لتخفيض حدة الإكتئاب . وهذا ما أكدته نتيجة دراسة (Revheim & Greenberg , 2007) ، (Ngazimbi et al , 2008) الذين أثبتت نتائج دراساتهم فاعلية الإرشاد القبائمي 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 . ولتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان وتي للكشف في مدي دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة والجدول (١٨) يوضح ذلك:

جدول (١٨)

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

للمتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U	قيمة Z	Sig	حجم التأثير
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
الإكتئاب	٦,٥٣	٧٨,٤	١٨,٤٥	٢٢١,٥	٠,٥٠٠	٧٨,٥	٠,٠٠٠	٠,٩٩٣
الكمالية	١٨,٥	٢٢٢	٦,٥	٧٨	٠,٠٠٠	٧٨	٠,٠٠٠	١,٠٠
تقدير الذات	١٧,٦٦	٢١٢	٧,٣٢	٨٨	١,٠	٨٨	٠,٠٠٠	٠,٨٦١

* 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 مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية ورفع تقدير الذات وخفض للكمالية العصابية وحدة الأعراض الإكتئاب لديهم بعد تطبيق برنامج الإرشاد بالمعنى .

كما بلغ حجم تأثير برنامج الإرشاد بالمعنى على الكمالية العصابية (٠.١٠)، وهو يعني أن (١٠٠%) من تباين درجات الطلاب في الكمالية تعزى إلى برنامج الإرشاد بالمعنى المستخدم في هذه الدراسة، كما بلغ حجم تأثير البرنامج على الإكتئاب (-٠.٩٩٣)، وهو يعني أن (٩٩%) 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 (٠.٨٦١)، وهو يعني أن (٨٦%) 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 أكتنه 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 والتنبعي على مقياس الكمالية ومقياس الإكتئاب ومقياس تقدير الذات " ولتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختيار ويلكوكسون للكشف عن مدي دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتنبعي والجدول (١٩) يوضح ذلك.

جدول (١٩) يوضح قيم (Z) للفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين

البعدي والتبقي 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 والتبقي على مقياس الكمالية ومقياس الإكتئاب. ومقياس تقدير الذات " حيث لم تصل قيمة (Z) إلى مستوي الدلالة، مما يشير إلى 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 على برنامج الإرشاد بالمعنى وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثالث.

وتفسر الباحثة ذلك بأن برنامج العلاج بالمعنى قد جعل الأفراد واعين بأنفسهم وبقدراتهم وطاقاتهم، ووجههم إلى كيفية استثمار أوقات فراغهم مما يعود عليهم بالنفع ويسهم في تنمية شخصياتهم وإكسابهم نسق قيمي وفلسفة للحياة يمكن أن تساعدهم على 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 المسؤولة، وتحسين الاتجاهات 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 إلى وعي العميل من خلال عدة عوامل أهمها الإلتزام، فالشخص مسئول عن إكتشاف المعنى في حياته وإدراك القيم والإلتزام بها لا أن يترك حياته لمسالة 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 بأيمانه بالله عز وجل ،فرض عليه ذلك التحكم في غرائزه وشهواته بما يرضي الله، كما فرض عليه ذلك الصبر عند الشدائد وهو من أسمى صور التحكم في الذات ،كما أوجب عليه ذلك الإقدام على حل ما قد يواجهه من مشكلات لا يكون سلبيا متجنباً 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 أبو العزائم (١٩٩٤ ، ٨٢) وبذلك فإن إستشعار الفرد لمعنى الحياة يقوي من قدراته على التحكم الذاتي (ضبط النفس) والتحكم في نتائج ما يمر به من مواقف ومشكلات وضغوط.

إن إدراك الفرد لمعنى حياته يدفعه لاثرأء شخصيته وإكتساب خبرات جديدة والسعي لتغيير ذاته للأفضل من خلال البحث عن مواقف وخبرات جديدة للتعلم منها والتحدى في إستنباط الإيجابيات والسلبيات في كل موقف وكل خبرة يمر بها مما يصلح 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 فإن الفرد يكتسب روح الشجاعة لمواجهة الأحداث المأسوية (مثل المرض والموت) بروح قائمة على العزيمة النبيلة فيكون الفرد مسئولا عن تقديم أفضل ما لديه للآخرين أثناء ضيقهم وهكذا يمكن للحياة أن تتخذ معنى متألقا حتي في أسوأ الأوقات فالإيمان بالله يصلح خبرات الفرد (

(Langle, 2006,12).

إن إدراك الفرد لمعنى الحياة يتضمن قدرته على الوعي بالذات وبأن يعي قدراته وإمكانياته وطموحاته والظروف الممكنة التي يمكن أن تساعد 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 لدى 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 :

١. 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.
٢. توعية المؤسسات التربوية بضرورة خلق مناخ مناسب يدعم الخبرات الإيجابية التي تساعد على تكوين المعاني الإيجابية ،والثاكد على إعلاء معنى الحرية ويتلزم هذا المعنى بمعنى المسؤولية التي لن تتأتى إلا من داخل إرادة كل فرد بتفعيل الضمير.
٣. إرشاد الأسر بكيفية تيسير وتدعيم المعاني الإيجابية لدى أبنائهم وعدم تحذيرهم باستمرار.

المراجع:

- إبراهيم عبد الفتاح إبراهيم محمد (٢٠٠٧). النزعة التكيفية واللاتكيفية 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 وعلاقتهما 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 حسنين (١٩٩٦). النموذج السببي للعلاقات بين المتغيرات المرتبطة بالعوامل المكونة لعلق الاختبار لدى طلاب الجامعة (باستخدام أسلوب تحليل المسار). مجلة كلية التربية بالزقازيق، للمجلد ٢٧، العدد (١)، ص ص (٢٨٩-٢٩٥).
- الشناوي عبد المنعم الشناوي زيدان (١٩٩٨). المساندة 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 (١٩٩٦ب). 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 السلوكى والإرشاد بالمعنى فى 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، للعدد (٥٣)، ص ص (١٢٢-١٤٧).
- حسين علي فايد (٢٠٠١). شكل الجسم وتقدير الذات كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الكمالية والشره العصبي. مجلة الإرشاد النفسي، العدد (١٥)، ص ص ٥١-١٠٣.
- جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافى (١٩٩١). معجم علم النفس والطب النفسي الجزء الرابع ،

- القاهرة : دار النهضة العربية.
- جمال ماضي أبو العزائم (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)، ص ص (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). للتكين وعلاقته بالاكثاب لدى طلبة و طالبات جامعة الأزهر والجامعات الأخرى . مجلة علم النفس العدد (٦٤)، ص ص (٦-٢١) .
- رضا محمد طه (٢٠٠١) . فعالية فنيات العلاج بالمعنى في تعديل بعض الخصائص النفسية لمتعاطي البانجو من الشباب . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بالزقازيق.
- زينب محمد زين العايش (١٩٩٤) . مدى فعالية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في تخفيض بعض الإضطرابات 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 السنوى الرابع عشر لمركز الإرشاد النفسى - جامعة عين شمس، ص ص (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 السنوى الثالث عشر (الإرشاد النفسى من أجل التنمية المقدمة للفرد والمجتمع)، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس ، ص ص (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 للأمنرة . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

- عطا الله فؤاد الخالدى (٢٠٠٨). الإرشاد والعلاج النفسى:النظرية والتطبيق. عمان بدار 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 الضبع (٢٠٠٦). فاعلية 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 الكمالية العصابية و الأداء الفنى لدى عينة من طلاب قسم التربية للفنية بكلية التربية بالمنيا. مجلة للبحث 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 ، ط ٣ ، 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 سفيان (٢٠٠٥) . العملية الإرشادية . القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- محمد احمد إبراهيم سفيان (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 (١٩٩٥). معنى الحياة والتحكم الذاتي لدى عينه من طلاب الجامعة، مجلة البحوث النفسية والتربوية (تصدر عن كلية التربية، جامعة المنوفية)، العدد الثالث، ص (١٥٧ - ١٩٥).

- هشام عبد الرحمن الخولى (٢٠٠٧). 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., & Kald , 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 Counse;ing&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) .
psycho 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 expended sedition) , New yourk: vintage Books.
 - Frankl, V.E (1992). *Man's search for meaning An Introduction to logotherapy*, foureth edition, beaonpress, Boston.
 - Frankl, V. (1984). *Man is search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Sqare 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.
- Gotwals, 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: Discovring 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 mediators.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 rehabilitaton , *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.
- Stormelli, 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 Assessement*,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 obssive 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 (١) and control (٢). 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.