

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التراحم الذاتي لدى عينة من المراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصابية

د/هدى جمال محمد

مدرس علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التراحم الذاتي لدى عينة من المراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصابية، وتضمنت عينة الدراسة (٢٠) مراهقة مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية (١٠) مراهقات، والأخرى ضابطة (١٠) مراهقات، وكان متوسط أعمارهن (١٧,٣٣)، بانحراف معياري (١,٣١)، وشملت أدوات الدراسة مقياس التراحم الذاتي إعداد الباحثة، ومقياس الكمالية العصابية للمراهقين من إعداد داليا يسرى (٢٠١٥)، ومقياس المستوى الإقتصادي والإجتماعي و الثقافي من إعداد دعاء خطاب ومحمد سعفان (٢٠١٦)، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسن مستوى التراحم الذاتي لدى أفراد العينة التجريبية من المراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصابية .

Effectiveness of Counseling Program to Improve the level of Self-Compassion in a Sample of adolescents who suffering from neurotic Perfectionism

Abstract

The Present Study aimed at revealing the effectiveness of Counseling Program to Improve the level of Self-Compassion in a Sample of adolescent who suffering from neurotic Perfectionism, The Sample included (20) adolescents divided into two groups equally one of which is experimental (10) adolescent and the other controller(10) adolescent, and their average (17,33), standard deviation(1,31),The tools of the study were Scale of Self- Compassion Prepared by, the researcher, Scale of Perfectionism Prepared by Dalia Yousry (2015), Socio-Economic and Cultural Level Scale Prepared by Doaa Khatab and Mohamed Saafan, The Result Showed an Improvement in the level of Self –Compassion Among of Experimental Sample of adolescents who suffering from neurotic Perfectionism.

مقدمة

يعد التراحم الذاتي أحد المؤشرات الرئيسية على الصحة النفسية، حيث يساعد الفرد على طيب الحياة، فهو الرغبة في أن تكون مشاعرنا بعيدة عن المعاناة والمشقة، وذلك شرط أساسي لحدوث التراحم، فالتراحم الذاتي نوع من القبول الذاتي الذي يواجه الألم والأسى مما يساعد الفرد على معايشة الخبرات المؤلمة دون مبالغة انفعالية، كما أنه إتجاهاً إيجابياً نحو الذات في المواقف المؤلمة يتمثل في اللطف بالذات، وعدم الإنقاذ الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة التي يدركها الفرد بعقل منفتح. (Germer, 2015, 47; Moore, 2013, 25) & Neff,

وقد لاقى مفهوم التراحم الذاتي إهتماماً كبيراً في مجال علم النفس حيث ظهر حديثاً في علم نفس الشخصية، حيث يرتبط التراحم الذاتي بالشخصية السوية، فالأفراد الذين يتمتعون بالتراحم الذاتي يعترفون أنهم غير كاملين، فهم معرضون للفشل في تحقيق بعض أهدافهم في الحياة، لذا نراهم يميلون إلى أن يتعاطفوا مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات محبطة ومؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها، كما يتمتع أصحاب التراحم الذاتي بالثقة بالنفس، وإدارة الذات الفعالة، و التفاعل الإيجابي الجيد (Morley, 2015, 117; Marshal, et al. , 2015, 117;)

(45)

ويسعى كل فرد أن يحظى بحياة طيبة، إلا ان البعض يجتهد في سعيه إلى تحقيق أفضل ما يستطيع بما يتناسب مع قدراته وإمكانياته ويشعر بالفخر والرضا، إلا أن البعض الآخر ينتج إلى أهداف غير واقعية، لا تناسب إمكانياته وقدراته، ولا يستطيع الوصول إليها، ويصاحبه في ذلك الشعور بالألم والمعاناة والضيق والتوتر، لأنه لم ينجز الأهداف التي لا يستطيع في الواقع أن ينجزها، وإنما فرضها على نفسه بقسوة والزمها بها دون رحمة، مما يجعله يعزو هذا الفشل إلى ذاته، مما يصيبه بالإحساس بالذنب ولوم الذات وانتقادها دون شفقه، ويتسم أصحاب الإتجاه الثاني بالكمالية العصابية، فالشخص الكمالى العصابى يرى عمله ومجهوده غير جيد، رغم ما يبدو على هذا الأداء من جودة، ويبحث عن الأفضلية باستمرار، ويصاحب ذلك حالة من عدم الشعور بالرضا المستمر، ويعتمد في تقييم أدائه على معايير الشخصية المحددة مسبقاً من قبل الفرد والتي تتسم غالباً بالنقد، وعدم الرضا عن الأداء والعمل، ومن ثم يصبح أكثر توتراً وقلقاً، بل وقد يعاني من مشكلة التأجيل والتسويف خوفاً من الفشل، وحفاظاً على قيمة ذاته (أشرف عطية، ٢٠٠٩، ٢٨٤؛ امال أباطة، ٢٠١١، ١٢٤ ؛ Hanchon, 2010, 887)

ويستطيع الفرد الكمالى العصابى من خلال التراحم الذاتى أن يتصرف بحساسية مع النفس بدلاً من انتقاده لنفسه فى حالة المعاناه والفشل، كما يجعلهم أكثر تكيفاً، وأكثر مرونة عاطفية مع النفس أثناء المشاعر السلبية فى مواقف الحياة الحقيقية (Choi, Lee & Lee, 2014)

مشكلة الدراسة :

أصبح دور الكمالية العصابية عاملاً يزيد من قابلية الأشخاص للإصابة بالإضطرابات النفسية موضوعاً مهماً فى الأدبيات الحديثة فى الشخصية وعدم التوافق، حيث ترى الدراسات بأن سلبيات الكمالية تفوق فوائدها بشكل واضح، فهى تؤثر على مستوى إنجاز الفرد، وتقديره لذاته، وقيمه الشخصية، حيث أن المعايير التى يضعها الكمالى العصابى لنفسه تعسر عليه الإنجاز، وتصيبه بقلق الأداء، كما يزداد لديه لوم الذات ونقضها بشكل مبالغ فيه، مما يقوده إلى الشعور بعدم الرضا، والإصابة بالأعراض النفسية المختلفة مثل الإكتئاب، والقلق، وانخفاض تقدير الذات، وانعدام الثقة بالنفس (حنان حسن، ٢٠١٧، ٥٤٨).

وقد توصلت نتائج العديد من الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين الكمالية العصابية والعديد من الإضطرابات النفسية، والمشاعر السلبية مثل إضطراب الأكل، والإكتئاب، والقلق، والوسواس القهرى، وضعف فاعلية الذات، والشعور باليأس، والشعور بالذنب، الإحترق النفسى، والضغوط النفسية، (سامية محمد، ٢٠٠٩؛ Yperen, Verbraak, Spoor, 2011؛ Hanchon, 2010؛ Egan, Piek, Dyck, Rees, 2007)، حيث تسبب الكمالية العصابية كثيراً من المتاعب التى تجعل الفرد عاجز عن التوافق مع نفسه والأخرين، ومن هنا ظهرت الحاجة الماسة إلى إعداد برنامج إرشادى للتراحم الذاتى لدى الأفراد الكماليين العصابيين باعتبار أن التراحم الذاتى يعد من المفاهيم الإيجابية والمؤشرات القوية على الصحة النفسية التى تساعد الفرد على التعامل بلطف مع ذاته، فيستخدم لغة عاطفية ولينة وداعمة تجاه نفسه مقابل الحكم والذاتى الذى يشير إلى ميل الفرد إلى أن يكون قاسياً على نفسه عندما يمر بخبرة فشل، وأوقات صعبة، كما يمكنه من التعامل مع الحياة السلبية التى يخلقها لنفسه بطريقة سوية (Neff, Beretvas, 2013 ; Neff, 2009).

وترى نيف (Neff, 2003) أن البشر يعانون فى حياتهم، وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده فى هذا العالم، فإن معاناته هذه تعنى الموت أو الكمالية أو العزلة (Neff 2009)، لذا فيحتاج الإنسان إلى مفاهيم تجعله يتقبل هذه المعاناه ويستطيع التكيف معها مثل التراحم الذاتى .

كما أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن ممارسة التراحم الذاتى يساعد الأفراد على التصالح مع ذواتهم، خاصة الأفراد الذين يعانون من القلق، الإكتئاب، والنقد الذاتى، والشعور

بالإحباط والفضول، حيث أن الأفراد الذين يتسمون بتراحم ذاتي مرتفع لا يطورون الأعراض الإكتئابية في مواجهة المواقف المؤلمة، ولا ينجرفون خلف المشاعر والأفكار المؤلمة، وإنما يعملون على زيادة الإنفعالات الإيجابية، وتجنب الإنفعالات السلبية، والمدرجات الخاطئة التي تتجه دائما نحو الشعور بالفشل، والنقد الذاتي المستمر حيث أن التراحم الذاتي يزود الشخص بوجودان إيجابى، وشعور قوى من القبول الذاتى (Diedrich, Grant, Hofman, Hiller and Berking, 2014; Trompetter and Bohlmeijer, 2017)

من خلال العرض السابق تتضح مشكلة الدراسة والدافع للقيام بها فى التساؤلات الآتية : هل توجد فاعلية للبرنامج الإرشادى فى تحسين مستوى التراحم الذاتى لدى عينة من المراهقات اللاتى يعانين من الكمالية العصابية ؟ ونبينق من هذا التساؤل الرئيسى أربعة تساؤلات فرعية وهم:

- (أ) هل توجد فروق بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى كل من القياسين القبلى والبعدى على مقياس التراحم الذاتى ؟
- ب) هل توجد فروق بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة فى القياس البعدى على مقياس التراحم الذاتى ؟
- ج) هل توجد فروق بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة فى القياس القبلى على مقياس التراحم الذاتى ؟
- د) - هل توجد فروق بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى كل من القياسين البعدى والتتبعى على مقياس التراحم الذاتى ؟

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادى فى تحسين مستوى التراحم الذاتى لدى عينة من المراهقات اللاتى يعانين من الكمالية العصابية .

أهمية الدراسة :

تستمد الدراسة أهميتها مما يلى :

١- تظهر أهمية الدراسة الحالية فى استخدامها لمفهوم التراحم الذاتى الذى يعد من المفاهيم الحديثة فى المجال النفسى والتربوى، كما أنه من المفاهيم الإيجابية التى تعد مؤشر قوى على الصحة النفسية، فالتراحم الذاتى له العديد من الفوائد فهو يساعد على خفض الشعور السلبى، والشعور بالتفاؤل والسعادة والرضا عن الحياة، كما يساعد فى خفض

الإكتئاب، والقلق، والتوتر الناتج عن المواقف الصعبة، وتخفيف معاناة الفرد عن طريق اللطف بالذات (Neff,2003)

٢- إلقاء الضوء على متغير له تأثيرات سلبية على الفرد وهو الكمالية العصابية الذي يعد من أهم المعوقات لحياة الفرد، فالفرد الذي يتسم بالكمالية العصابية يعاني من ضغوط متكررة نتيجة النقد الذاتي المستمر، وعدم قبول الأخطاء، والشعور الدائم بالفشل مما يجعل الفرد يعاني من الإضطرابات النفسية كالقلق، والإكتئاب، وإضطرابات الأكل، وغيرها من الإضطرابات، التي تجعله يشعر بالمعاناة، وسوء التوافق .

٣- ندرة الدراسات العربية والأجنبية في حدود إطلاع الباحثة التي تناولت متغيرى الدراسة (التراحم الذاتي، والكمالية العصابية) بشكل عام، وإعداد برامج إرشادية عن التراحم الذاتي بشكل خاص .

٤- إعداد مقياس للتراحم الذاتي، حيث وجدت الباحثة ندرة في المقاييس التي تقيس التراحم الذاتي بشكل عام، وعلى البيئة المصرية والعربية بشكل خاص حيث تأمل الباحثة في أن يكون هذا المقياس بمثابة إضافة إلى المكتبة السيكولوجية العربية.

٥- توفر الدراسة الحالية للمرشدين والأخصائيين النفسيين والمعلمين والأسر برنامج إرشادي عملي للتراحم الذاتي لدى عينة من المراهقات يعانين من الكمالية العصابية .

المفاهيم الأساسية والإطار النظري للدراسة :

أولاً: التراحم الذاتي: Self-Compassion:

يعد التراحم الذاتي من المفاهيم الإيجابية التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي، كما أنه من المفاهيم الحديثة الذي لاقى في الفترة الأخيرة إهتماماً نظراً لأهميته بالنسبة لحياة الفرد . وقد تعددت تعريفات التراحم الذاتي لدى العلماء والباحثين فقد عرفه نيف (Neff,2003) أنه "إتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة أو الفشل، ينطوي على اللطف بالذات، وعدم الإنتقاد الشديد لها، وفهم خبرتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعى الفرد بعقل متفتح" . كما عرفه نيف وكيركاتريك و رود (Neff,Kirkpatrick,Rude,2007) أنه "العطف على الذات والتفهم لها في ظروف الألم والفشل، وإدراك خبراته على أنها جزء من الخبرات الإنسانية.

وأشار الين ولارى (Allen & Leary,2010) أن التراحم الذاتي "استراتيجية معرفية للرحمة بالذات لإعادة هيكلة العقل إيجابياً" .

واتفق ورنر واخرون (Werner,et al ,2012) مع التعريفات السابقة على أن التراحم الذاتى هو "القبول الذاتى للفرد، وقدرته على أن يكون قادراً على تقديم تقييم رحيم بذاته".

وعرفه نيف وبريتافاز (Neff, Beretavas, 2013) أنه تشجيع الأفراد على الشعور بالإرتياح مع أنفسهم فى حالة وجود صعوبات وعندما يشعرون بعدم الكفاية .

كما عرفه جرمر ونيف (Germer & Neff, 2013) على أنه "القبول الذاتى الذى يواجه الألم والمعاناة.

وأيضاً عرفه بريون ولارى ودرايكابن (Brion, Leary & Drabkin, 2014) أنه امتلاك الفرد مرونة عاطفية مع النفس أثناء المشاعر السلبية فى مواقف الحياة الحقيقية. اتضح من خلال التعريفات السابقة أنها انفتحت على أن التراحم الذاتى متغير يساعد الفرد على قبول ذاته، وتقييمها بشكل رحيم مما يساعد الفرد على التخفيف من المعاناة والصعوبات التى تواجهه فى مواقف حياته المختلفة.

وقد عرفت الباحثة التراحم الذاتى " أنه قبول الذات وفهمها ،و العطف عليها فى المواقف الصعبة، وعدم تقديم النقد المستمر لها، مع إدراك الخبرات السلبية على أنها خبرات عامة ومشتركة بين الناس، ويتعامل مع المواقف المحبطة بشكل متوازن ومتفتح.

ويعتبر نموذج التراحم الذاتى الذى صممه نيف (Neff, 2003) أول نموذج للتراحم الذاتى والذى أسفر عنه مقياس التراحم الذاتى، وكذلك أسفر النموذج عن بنية ثلاثية الأبعاد ثنائية القطب للتراحم الذاتى وهى اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتى، الوعى بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة، والتعقل مقابل الإفراط فى تحديد الهوية .

ويشير البعد الأول وهو اللطف الذاتى على أنه نوع من الإحسان والفهم تجاه النفس فى حالات التجارب السلبية بدلاً من قسوة الشخص فى نقد الذات. (Neff, 2003)

أما البعد الثانى وهو الوعى بالإنسانية المشتركة يشير قدرة الفرد على إدراك كل الخبرات سواء السعيدة منها أو المؤلمة هى خبرات يعيشها كل البشر فهى خبرات شائعة غير شخصية. (Neff, 2003)

والبعد الثالث وهو التعقل ويشير إلى الوعى المعرفى الذى يساعد الفرد على تقبل العواطف والخبرات المؤلمة دون أن ينجرف لها، أو يتحمس لها ويحكم عليها (Neff, 2009; Bear, et al 2004)

كما يرى جازيرى (Jazaieri, et al ,2013) أن التراحم الذاتى يتكون من أربعة مكونات رئيسية وهى إدراك المعاناة ويمثل هذا عامل معرفى، التعاطف مع المعاناة ويمثل

هذا عامل وجداني، و الرغبة في التحرر من المعاناة ويمثل هذا عامل قصدي، والإستعداد للتحرر من هذه المعاناة ويمثل هذا عامل دافعي .

وقد أشار نيف (Neff,2003) أن التراحم الذاتي يختلف عن كل من الشفقة على الذات، وحب الذات، فالتراحم الذاتي هي قضية تشاركية بين الفرد والأخرين، والتي تعد جزءاً من الخبرة الإنسانية المشتركة، فخبرة التراحم الذاتي لدى الفرد لا يمكن أن تكون منفصلة ومعزولة عن خبرة الناس الآخرين، وتكون أليات التعامل وفق اسلوب التراحم بالذات من خلال عملية توازن بين المشاعر والألام التي تعاني منها الذات دون مبالغة فيها، وفي نفس الوقت نفسه عندما تقوم الذات بقمع تلك المشاعر والخبرات فإن التراحم بالذات يفقد قيمته كعنصر من عناصر الصحة النفسية، وتتحول بسرعة من التراحم الذاتي إلى الشفقة على الذات أو جلد الذات أي لوم الذات بقسوة، والرتاء عليها .

وفي ضوء العرض السابق تبين أن مفهوم التراحم الذاتي من المفاهيم الإيجابية الهامة التي تساعد الفرد على تقليل معاناته والامه من خلال مكوناته المعرفية والوجدانية والسلوكية، كما تساعده في التخفيف من حدة الإضطرابات النفسية التي يعاني منها نتيجة الضغوط التي تواجهها في مواقف حياته المختلفة .

ويتحدد التراحم الذاتي إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه الدرجة التي تحصل عليها عينة الدراسة من المراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصابية على مقياس التراحم الذاتي .

ثانياً: الكمالية العصابية: Neurotic Perfectionism:

تعد الكمالية العصابية عاملاً مساهماً في نشأة الإضطرابات النفسية، وزيادة حدتها، على الرغم من أن الكمالية لا تصنف كإضطراب نفسي مستقل بحد ذاتها، ولكنها تدرج ضمن أعراض الإضطرابات النفسية كاضطراب القلق والإكتئاب، وإضطراب الشخصية الوسواسية القهرية، وإضطراب الشخصية النرجسية، وتعددت تعريفات الكمالية بسبب تعقد هذا المفهوم وارتباطة بالعديد من الإضطرابات النفسية، وصعوبه تفسيره بإرجاعه إلى نظرية معينة .

فقد عرفتها (شادية عبد الخالق ، ٢٠٠٥، ٢١٩): بأنها مطالبة النفس والأخرين بأداء أسمى ما يتطلبه الموقف، حيث تتسلط على الفرد الرغبة في تعقب التفاصيل الدقيقة وفرض شكل غير عادي من الضبط والجودة يفرضه الفرد على نفسه وعلى غيره .

ويرى (عبد الله جاد، ٢٠١٠) أن الكمالية العصابية عبارة عن تشوهات معرفية تتضمن ميل الفرد إلى تبني أساليب عزو غير تكيفية تجعله يعزو الفشل لعوامل داخلية .

كما عرفها يونج وستوير (Yang&Stoeber,2012,3) الكمالية العصابية بأنها " نزعة شخصية تتميز من خلال السعي نحو الكمال، ومعايير شخصية عالية جدا مصحوبة بتقييم ذاتي حاسم سلبي، وبشكل مفرط، ومن خلال المخاوف بشأن تقييمات الآخرين .
وعرف (سيف النصر عبد الحى، ٢٠١٣، ١٨١) الكمالية العصابية أنها " الشعور بعدم الرضا عما يؤديه الفرد من أعمال مهما بلغت درجة إتقانه للعمل، وعدم الرضا عن الذات، والميل إلى انخفاض تقدير الذات، والإهتمام الزائد بالأخطاء، ومستوى الطموح العالي، والشك فى الأداء .

وأيضاً عرف كلا من ماكيدو، وماركيوز، وبيريرا (Macedo , 2, Marques,&Perrira,2014) الكمالية العصابية أنها صفة شخصية تتميز بمعايير عالية جدا للأداء مصحوبة بميل الفرد بالتقييم النقدى لسلوكه بصفة عامة .

وعرفتها (نجلاء فتحى، ٢٠١٥) أنها "سمة شخصية تتضمن التطلع إلى تحقيق معايير شخصية عالية مع توقع الفشل، وزيادة التركيز على الأخطاء، وعدم الرضا عن أى إنجاز أو تقدم يحرزه الفرد، ويلجأ فيها الفرد إلى تأجيل القيام بالمهمة فيما يوصف بالتسويق والمماطلة.

كما عرفتها (بشرى اسماعيل، ٢٠١٥) بأنها " ميل الفرد لوضع مستويات عالية بشكل مبالغ فيه لأدائه وأداء الآخرين، وكذلك الإهتمام الزائد بالأخطاء، وإدراكه للضغط من توقعات الوالدين ونقدتهم لأدائه، والحاجة لإستحسان الآخرين وقبولهم لأدائه، والميل للتنظيم والتخطيط المفرط، والسعي الدؤوب للتميز .

كما عرفها كل من خاطبى وفولادشانج (Khatibi&Fouladchang,2016,13) بأنها سمة شخصية تتميز بسعى الفرد ليصبح خالياً من العيوب، ووضع معايير للكفاءة عالية للغاية يرافقها تقييم ذاتي انتقادي مفرط ومخاوف بشأن تقييمات الآخرين .
من خلال التعريفات السابقة تبين أن العلماء والباحثين أتفقوا على أن الكمالية العصابية ميل الفرد إلى السعي نحو الكمال، بحيث يضع الفرد لنفسه معايير عالية جدا للأداء مصحوبة بميل إلى التقييم النقدى لأدائه ولذاته، مما ينتج عنه الشعور بعدم الرضا والإكتئاب والقلق وانخفاض فى تقدير الذات .

وقد تبنت الباحثة تعريف (داليا يسرى، ٢٠١٥) للكمالية العصابية بأنها بناء معرفى سلوكى يتشكل لدى الفرد من خلال بعض الأفكار اللاعقلانية اللامنطقية التى يتبناها، حيث أنه يضع لنفسه مستويات أداء مرتفعة مثالية غير واقعية، ويجاهد من أجل تحقيقها معتقداً بأنه سوف ينال رضا واستحسان وتقدير واحترام الآخرين، مما يقوده إلى الشعور المستمر بالفشل

والعجز والإهتمام الزائد بالأخطاء، ويجعله في حالة من عدم الرضا عن أدائه بالرغم من جودته، ومن ثم ينخفض تقديره لذاته.

ولقى مفهوم الكمالية اهتماماً كبيراً في أدبيات التراث النفسي، واختلفت النظرة في كون الكمالية إيجابية أو سلبية حيث يرى البعض أنها علامة من علامات التوافق والإنجاز، بينما ينظر البعض الآخر أن الكمالية نموذجاً عصابياً حيث أنها ترتبط العديد من الإضطرابات النفسية والخصائص السلبية مثل القلق، والإكتئاب، والشعور بالذنب، وانخفاض تقدير الذات . والكمالية تعنى السعى إلى الإتقان والرضا عما يؤديه الفرد من أعمال، والرضا عن الذات، حيث أن الكمالية خاصة أو سمة شخصية تجعل الفرد يهتم بتحقيق الكمال أو يسعى إليه في مظهر أو أكثر من مظاهر الحياة، فتكون كمالية سوية طبيعية إيجابية أو كمالية مرضية عصابية سلبية، أى أنه يمكن التمييز بين نوعين من الكمالية :

١-الكمالية السوية :وتعنى السعى إلى الإتقان والرضا عما يؤديه الفرد من أعمال، والرضا عن الذات وشعوره بتقدير الذات، والسعادة في الحياة .

٢-الكمالية غير السوية (المرضية / العصابية) :وتعنى الشعور بعدم الرضا عما يؤديه الفرد من أعمال مهما بلغت درجة إتقانه للعمل، وعدم الرضا عن الذات، كذلك ميله إلى انخفاض الذات، وعدم الشعور بالسعادة في الحياة، والإهتمام الزائد بالأخطاء، ومستوى الطموح العالى، والشك في الأداء (سيف النصر عبد الحى ، ٢٠١٣، ٢) .

فالكماليون الأسوياء هم أشخاص يضعون أهدافاً ومعايير عالية معقولة وواقعية ويكافحون من أجل التميز، ولديهم توقعات عالية لأنفسهم ويستمتعون بتوقعات الآخرين تجاههم ويعتقدون في ضرورة أن يتحقق الكمال والتمام ويعرفون الجهود الشخصية المطلوبة، ويسمحون أن تكون أدائهم مرنة، ويقبلون أخطاءهم، ولديهم إحساس بالسرور والرضا والمتعة تجاه الجهود المبذولة، ويرون أن الكمالية تشجعهم على الإستمرار وتحسين مستوياتهم، أما الكماليون غير الأسوياء هم أشخاص لديهم أهداف ومعايير عالية ومفرطة وغير واقعية يضعونها لأنفسهم وللآخرين، ولديهم قلق وخوف من فعل الأخطاء، ويتجنبون محاولة القيام بتجارب جديدة خوفاً من الفشل، ولديهم توقعات عالية، ونقد سلبي من الآخرين، ويشعرون أن مجهوداتهم لم تكن كافية، ويعتمد تقييمهم لذواتهم على تحقيق النجاحات والإنجازات (عفراء إبراهيم، ٢٠١٥، ١٦٣) .

وهناك مجموعة من العوامل تسهم في نمو الكمالية العصابية منها ما يخص الخصائص البيولوجية والنفسية والوراثية، ومنها عوامل إجتماعية وبيئية وإقتصادية ويمكن أن نسرد هذه العوامل على سبيل الذكر لا الحصر :

- ١- تنمو الكمالية نتيجة التوقعات العالية التي يضعها الآباء والقائمين على الرعاية لأبنائهم.
- ٢- ترجع الكمالية العصابية إلى أساليب التنشئة الإجتماعية غير السوية والتي لا تمنح الإستقلالية، وتستخدم الإستحسان الوالدى المشروط .
- ٣- استخدام لغة النقد الدائم فى تربية الأبناء والذى يجعل الأبناء دائما فى إحتراق نفسى لبذل الكثير من الجهود لعدم تقديم النقد لهم أو إحساسهم بالفشل .
- ٤- تسهم الإضطرابات العائلية والانحرافات الوالدية فى ظهور وتطور صفة الكمالية لدى بعض الأشخاص، إذ قد يجدون فيها الخلاص من هذه الأجواء بتكريس الوقت والجهد لتحقيق الإنجازات كعامل تعويضى .
- ٥- يلعب ترتيب الأولاد أحد العوامل الهامة والمؤثرة فى تشكيل صفة الكمالية، فالمولود الأول أو الوحيد لوالدين جديدين يفتقران للمعرفة اللازمة بالأساليب المناسبة للتنشئة، فكثيراً ما يكافئه إظهار حماس أكثر مما ينبغى من الطفل لأداء الواجبات، وهذا يعزز بدوره الإعتقاد لديهم بأنهم يقومون بواجبهم، بينما فى الواقع وبمرور الوقت يسهمون فى تشكيل ونمو الكمالية لدى الأبناء

(عفاء إبراهيم، ٢٠١٥، ١٦٥؛ Stoeber, Yang, 2016)

وأوضحت (نوال محمد، ٢٠٠٧) أن الكمالية تتكون من ثمانية ابعاد هى: الرغبة فى الإمتياز، والتنظيم، والإهتمام بالأخطاء، والضغوط الوالدية، والحاجة للموافقة، والتأمل .
وذكر ستوبر ويونج (Stoeber, Yang, 2016) أن الكمالية تتكون من بعدين أساسيين هما :

- ١- كمالية المعايير الشخصية: ويقصد بها المعايير الشخصية العالية جدا وسعيهم لتحقيق الكمال
 - ٢- كمالية المخاوف التقييمية : وهى تتضمن القلق بشأن الأخطاء والخوف من التقييمات السلبية للآخرين فى حالة فشلهم فى الإرتقاء إلى معاييرهم الكمالية .
- وتتحدد الكمالية العصابية إجرائياً فى الدراسة الحالية بأنها الدرجة التى تحصل عليها عينة الدراسة من المراهقات على مقياس الكمالية العصابية .

ثالثاً: مرحلة المراهقة :

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الهامة فى حياة كل إنسان، وذلك لعدة اعتبارات أهمها أنها مرحلة انتقالية خطيرة فى نمو الإنسان، وتتمثل هذه الفترة فى مظاهر متعددة منها التغييرات البيولوجية التى تطرأ على وظائف العديد من أعضاء الجسم، كما أنها مرحلة انتقال معنوية حيث تلقى على عاتقه مسؤوليات إجتماعية تتطلب منه أن يتصرف بشكل أكثر نضجاً، فالمجتمع يتوقع منه قيام دور إجتماعى جديد محملاً بالمسؤوليات الفردية

والإجتماعية، لذا نجد أن من أهم الصفات الإنفعالية لمرحلة المراهقة الحساسية للنقد، والشعور بالوحدة والعزلة وعدم الشعور بالرضا، الإهتمام بالتفاصيل، وتؤكد العديد من الدراسات أن الفتاة المراهقة أكثر عرضه لمخاطر هذه المرحلة إذا قورنت بالمراهق، ويرجع ذلك إلى العديد كم العوامل منها التغيرات البيولوجية التي تحدث للفتاة أثناء فترة المراهقة، والعوامل المتعلقة بطرق التنشئة الإجتماعية حيث تبرز هذه العوامل خاصة في مجتمعات الدول النامية التي تعطي للذكر الإهتمام الأكبر، وفرصة التعبير عن ذاته، كما تتعرض الفتاة المراهقة لصعوبة التكيف مع الأدوار المتوقعة منها، والتي تجعلها دائما في صراع مع نفسها في أنها تريد أن تأخذ مكانة الذكر المجتمعية فتسعى إلى الوصول لأعلى درجة من الأداء حتى يرضى عنها الآخرين مما يجعلها دائما تحت ضغط وتوتر ناتج عن السعي إلى الكمال، والخوف من الفشل، ونقد الآخرين. (O,Connor et al.,2010؛ شيرين سيد، ٢٠١٢، ١٢١؛ السيد فهمي، ٢٠١٠، ١٠١؛ 147:2007, Pruitti, Irene) وتتحدد مرحلة المراهقة إجرائياً من سن (١٦ : ١٨) في الدراسة الحالية .

دراسات وبحوث سابقة :

في محاولة الباحثة لمسح الدراسات السابقة في موضوع الدراسة الحالية تبين أن هناك ندرة في تناول متغيرات الدراسة كلاهما مع بعضهما البعض، فالقليل جدا من الدراسات ربطت بين متغيرات الدراسة بشكل واضح، والبعض الآخر ربط متغير التراحم الذاتي وبعض أبعاد الكمالية العصابية مثل الحكم الذاتي، والنقد السلبي، والإحساس الدائم بالفشل، كما ان هناك دراسات ربطت بين التراحم الذاتي وبعض الإضطرابات النفسية المرتبطة بالكمالية العصابية مثل القلق والإكتئاب، و سوف تقوم الباحثة بعرض لأهم الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة على النحو التالي:

هدفت دراسة أوريوس وإيورن ووسيرب (luorn,Serppe,Oros, 2017) إلى التعرف على العلاقة بين الكمالية العصابية وأبعاد الشخصية ومنها (الإمتنان، والتعاطف، والرحمة) و، وقيمة الذات، والإكتئاب)، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٤) مراهقاً تتراوح أعمارهم من (١٣-١٧) سنة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الكمالية العصابية، ومقياس الإكتئاب، ومقياس يقيس أبعاد الشخصية التي تتضمن الإمتنان، والتعاطف، والرحمة)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الكمالية العصابية والإكتئاب، وانخفاض قيمة الذات، كما كان هناك علاقة سلبية بين الكمالية العصابية والأمتنان، والرحمة، و التعاطف .

وأجرى بومون وآخرون (Beaumont, et al. , 2016) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التراحم الذاتي وارتباطها بالتعب والإرهاق، وبعض أبعاد الكمالية العصابية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٣) من طلبة الجامعة، طبق عليهم مقياس التراحم الذاتي من إعداد (Neff, 2003)، ومقياس الكمال النسبي إعداد سلاني وآخرون (Slaney, et al., 1996)، ومقياس التعب والإرهاق، وقد أظهرت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين التراحم الذاتي والتعب والإرهاق، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن ذوى التراحم الذاتي المرتفع يتقبلون أنفسهم بدلاً من أنتقادها، كما وجد أن هناك علاقة عكسية بين التراحم الذاتي والتقييم الذاتي السلبي، كما وجد أن الطلبة منخفضى التراحم الذاتي يخافون من الفشل ويرجعون خبرات الفشل لذواتهم.

كما سعت دراسة شيلنبرج وآخرون (Schellenberg, et al., 2016) إلى الكشف عن العلاقة بين التراحم الذاتي والخبرة الإنفعالية المرتبطة بالفشل لدى طلبة الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة (٣٤٩) طالباً جامعياً، وطبق عليهم مقياس التراحم الذاتي، ومقياس الخبرات الإنفعالية المرتبطة بالفشل، وتوصلت النتائج إلى أن الأفراد ذوى التراحم الذاتي المرتفع كانوا قادرين على مواجهة الخبرة الإنفعالية المرتبطة بالفشل، وما يرتبط بها من إجترار للأفكار السلبية المرتبط بالفشل، وعزو الفشل إلى الذات.

وقد أجرى ديكسون وآخرون (Dixon, et al., 2014) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين والتسامح مع الذات والكمالية، وإجترار الأفكار، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٦) طالباً وطالبة، وكانت أعمارهم ١٩ سنة، وتم استخدام مقياس التسامح مع الذات، ومقياس قبول الذات، وبطارية للكمالية، ومقياس لإجترار الأفكار، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن إجترار الأفكار والكمالية ارتبط سلبياً مع التسامح مع الذات وارتبط إيجابياً بقبول الذات.

بينما أجرى كونها وآخرون (Cunha, et al. , 2013) دراسة عن العلاقة بين التراحم الذاتي والخبرات الإنفعالية الإيجابية والسلبية التي يتعرض لها المراهقون في وقت مبكر، وطبقت هذه الدراسة على (٦٥٠) مراهقاً تتراوح أعمارهم بين (١٢: ١٨) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس التراحم الذاتي، ومقياس الخبرات الإنفعالية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الخبرات الإنفعالية الإيجابية المتعلقة بالدفء والأمان ترتبط إيجابياً بالتراحم الذاتي، بينما المشاعر السلبية مثل الإكتئاب والتوتر ارتبطت سلبياً بالتراحم الذاتي.

وسعت دراسة ويلكر كولوسيمو (Walker and Colosimo, 2011) إلى التعرف على العلاقة بين التراحم الذاتي والسعادة وسمات الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة، وأجريت الدراسة على (١٢٣) طالباً جامعياً بواقع (٢٧) ذكور، و(٩٦) إناث بمتوسط

عمرى (٢٩,٧)، وتم تطبيق مقياس التراحم الذاتي، السعادة النفسية، وظهرت النتائج أن التراحم الذاتي ارتبط إيجابياً بالسعادة وسمات الشخصية الإيجابية مثل الإنبساطية المعقولة، والإفتاح على الخبرة، وارتبطت سلبياً بالعصبائية، والإنغلاق، والضمير المتصلب، والنقد الذاتي المستمر، والإحساس بالفشل الدائم .

هدفت دراسة نيف وبيتمان (Neff & Pitman, 2010) إلى التعرف على العلاقة بين التراحم الذاتي والسعادة النفسية وبعض العوامل المعرفية والأسرية لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٥) مراهقاً من طلاب المرحلة الثانوية بنسبة (٥٢%) من الذكور، (٤٨%) من الإناث، بمتوسط عمرى (١٥,٢) سنة، وطبق الباحثين مقياس التراحم الذاتي، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس الدعم الأسرى، ومقياس التفاعلات الإجتماعية، ومقياس الحكم الذاتى، ومقياس القلق، ومقياس الإكتئاب، وأظهرت النتائج أن التراحم الذاتي أرتبط إيجابياً بالسعادة النفسية، والترابط الإجتماعى، والدعم الأسرى، وارتبط سلبياً بالإكتئاب والقلق، والحكم الذاتى السلبى لدى المراهقين، مع وجود فروق بين الذكور والإناث فى التراحم الذاتى لصالح الذكور .

كما تناولت دراسة زابيلينا وروبسون (Zabelina and Robinson, 2010) علاقة التراحم الذاتى بكل من الأصالة الإبداعية والحكم الذاتى، وتكونت عينة الدراسة من (٨٦) من طلاب الجامعة، بواقع (٥٥) ذكور، و(٣٣) إناث، بمتوسط عمرى (٢٠,٢) سنة، وتم استخدام مقياس التراحم الذاتى، واختبار تورانس الفرعى للأصالة الإبداعية، ومقياس المزاج الشخصى، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين التراحم الذاتى والأصالة الإبداعية، ووجود علاقة سلبية بين التراحم الذاتى والمزاج الإحباطى، وأن سمة الشخصية لدى مرتفعى ومنخفضى الحكم الذاتى مقارنة بالمنخفضين تتسم بالعصبائية والضغط النفسى، وصعوبة التعامل مع المواقف بمرونة كافية .

وأجرى نيف وكيركباتريك وريد (Neff, Kirkpatrick and Rude, 2007) دراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين التراحم الذاتى وسمات الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٧) طالباً جامعياً، بواقع (٥٧) ذكور، و(١٢٠) إناث، بمتوسط عمرى (٢٠,٣)، وطبق مقياس التراحم الذاتى، ومقياس العوامل الخمسة للشخصية، ومقياس الحكمة، ومقياس السعادة، ومقياس التفاؤل، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين التراحم الذاتى وكل من التفاؤل والحكمة والسعادة والضمير الحى والإنبساطية، ومع وجود علاقة سلبية مع العصبائية، مع عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى متغيرات الدراسة .

تعليق على الدراسات السابقة:**من خلال عرض نتائج الدراسات السابقة تبين الآتي:**

- ١- ندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين التراحم الذاتي والكمالية العصابية في حدود ما أطلعت عليه الباحثة .
- ٢- تناول بعض الدراسات الأجنبية العلاقة بين التراحم الذاتي وبعض أبعاد الكمالية العصابية مثل الخوف من الفشل، و الحكم الذاتي والتقييم السلبي للذات .
- ٣- ندرة الدراسات التي تناولت برامج إرشادية عن التراحم الذاتي لدى عينة من المراهقين ذوى الكمالية العصابية، وكانت معظم الدراسات التي أجريت كانت دراسات تتبع المنهج الوصفي.

- ٤- استخدمت معظم الدراسات السابقة مقياس نيف (Neff,2003) لقياس التراحم الذاتي .
- ٥- أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود إرتباط موجب بين التراحم الذاتي والسعادة، وبعض سمات الشخصية الإيجابية مثل الإنبساطية المعقولة، و التعاطف، والرحمة، والنفاؤل، والضمير الحى، والأصالة الإبداعية، والمرونة .
- ٦- كما توصلت نتائج الدراسات السابقة إلى ارتباط التراحم الذاتي سلبياً بالإكتئاب، والقلق، والتقييم الذاتى السلبى، والحكم الذاتى القائم على النقد ولوم الذات، والإنغلاق، والعصابية، والضمير المتصلب، والنقد الذاتى المستمر، والإحساس بالفشل الدائم، والمزاج الإحباطى .

فروض الدراسة :

- فى ضوء ما تم تحديده فى مشكله الدراسة، والإطار النظرى، وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة ؛ سعت الدراسة الحالية إلى التحقق من صحة الفروض التالية :
- يتحسن مستوى التراحم الذاتى لدى أفراد العينة التجريبية من المراهقات اللاتى يعانين من الكمالية العصابية بعد التعرض للبرنامج الإرشادى المستخدم، وينبثق من هذا الفرض العام أربعة فروض فرعية وهى :
- أ) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى كل من القياسين القبلى والبعدى على مقياس التراحم الذاتى.
- ب) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة فى القياس البعدى على مقياس التراحم الذاتى.
- ج) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة فى القياس القبلى على مقياس التراحم الذاتى.

د) لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التراحم الذاتي.

الإجراءات المنهجية للدراسة

أولاً: منهج الدراسة :

استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي الذي يقوم على استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعتين التجريبية والأخرى الضابطة، حيث تم تحديد المتغير المستقل ويتمثل في تأثير البرنامج الإرشادي في تحسن مستوى التراحم الذاتي لدى عينة من المراهقات يعانين من الكمالية العصابية، والمتغير التابع المتمثل في تحسن مستوى التراحم الذاتي لدى عينة الدراسة ؛ كما تستخدم الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية تتعرض للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي)، والأخرى الضابطة ويتم التأكد من فاعلية البرنامج بحساب الفروق بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، والمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، والمجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي .

ثانياً:عينة الدراسة :

١. تكونت عينة الدراسة من (٢٠) مراهقة ممن لديهن مستوى مرتفع من الكمالية العصابية مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (١٠) مراهقات بمتوسط عمري (١٧,٣٣)، وانحراف معياري (١,٣١)، والأخرى ضابطة (١٠) مراهقات و كان متوسط أعمارهم (١٧,٦٧)، وانحراف معياري (١,٢٦)، واشتقت هذه العينة أساساً من واقع (١٦٨) مراهقة، و تم تطبيق مقياس التراحم الذاتي من إعداد الباحثة، ومقياس الكمالية العصابية، من إعداد (داليا يسرى، ٢٠١٥)، ومقياس المستوى الإقتصادي والإجتماعي و الثقافي من إعداد (محمد سعفان، دعاء خطاب (٢٠١٦)) على (١٦٨) من المراهقات حتى تتأكد الباحثة من توافر الشروط اللازمة في عينة الدراسة لإجراء الدراسة الحالية، وهذه الشروط هي

١. أن يكون لديهن مستوى منخفض من التراحم الذاتي .
٢. أن يكون لديهن مستوى مرتفع من الكمالية العصابية .
٣. -يوجد تجانس بين أفراد العينة على متغيرات الدراسة الأساسية، ومتغيرات التجانس في متغيري(العمر -المستوى الإقتصادي والإجتماعي و الثقافي) .

جدول (١) حساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على متغيرات الدراسة بمقياس (ت)

| المتغيرات الدراسية | التجريبية (ن=١٠) | | الضابطة (ن=١٠) | | قيمة ت | الدلالة |
|---------------------------------------|------------------|-------|----------------|------|--------|---------|
| | م | ع | م | ع | | |
| العمر | ١٧,٣٣ | ١,٣١ | ١٧,٦٧ | ١,٢٦ | ٠,٦٣ | غير دال |
| المستوى الإقتصادي والإجتماعي والثقافي | ٥٣,١٩ | ١٠,٠٨ | ٥٤,٣١ | ٩,٧٦ | ٠,٢١- | غير دال |
| التراحم الذاتي | ٤٨,٨٦ | ٩,١١ | ٤٩,١٧ | ٨,٤٠ | ٠,٠٩- | غير دال |
| الكمالية العصابية | ٤٥,٨٨ | ٧,٦٣ | ٤٦,٢١ | ٨,٣١ | ٠,٣٤ | غير دال |

أشارت نتائج الجدول السابق إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وذلك بصدد المتغيرات التي تؤثر على نتائج الدراسة وهي متغيرات العمر، والمستوى الإقتصادي والإجتماعي، ومتغيرات الدراسة الأساسية وهم (التراحم الذاتي، والكمالية العصابية)، مما يعنى تحقق التجانس الإحصائي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على متغيرات الدراسة .

ثالثاً: أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة الأدوات الآتية :

- ١- مقياس التراحم الذاتي إعداد الباحثة
- ٢- مقياس الكمالية العصابية إعداد (داليا يسرى، ٢٠١٥)
- ٣- مقياس المستوى الإقتصادي الإجتماعي الثقافي إعداد محمد سعفان، دعاء خطاب (٢٠١٦)
- ٤- البرنامج الإرشادي إعداد الباحثة

أولاً: مقياس التراحم الذاتي (إعداد الباحثة)

بإطلاع الباحثة على الأطر النظرية، والدراسات السابقة الخاصة بمفهوم التراحم الذاتي وجدت الباحثة ندرة في المقاييس التي تقيس التراحم الذاتي، حيث أعتمدت معظم الدراسات على مقياس التراحم الذاتي إعداد نيف (Neff, 2003)، لذا فضلت الباحثة إعداد مقياس لقياس التراحم الذاتي ليتوافق مع البيئة العربية بشكل عام، والبيئة المصرية بشكل خاص، وقد قامت الباحثة بعدة خطوات لبناء المقياس وهي على النحو التالي :

- ١- أطلعت الباحثة على الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بمتغير التراحم الذاتي .
- ٢- أطلعت الباحثة على مقياسين صمما من أجل قياس التراحم الذاتي، وذلك بهدف الإستفادة من هذه المقاييس في إعداد المقياس الحالي ومن هذه المقاييس مقياس التراحم الذاتي (SCS)^١ الذي أعده نيف (Neff, 2003)، ومقياس التراحم الذاتي من إعداد منال محمود (٢٠١٧) .

٣- حددت الباحثة أبعاد المقياس في ضوء النموذج الذي وضعه نيف (Neff,2003) حيث أن معظم الدراسات استخدمت هذا المقياس وتم التأكد من فاعليته، وتمثلت أبعاد المقياس في ضوء نموذج (Neff,2003) في الأبعاد التالية .

أ) اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي ٤ : هي حالة من فهم الفرد لذاته عندما يشعر بعدم الكفاءة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها حيث يتضمن هذا البعد الفهم، والدفء العاطفي نحو الذات. ب) الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ٥ : هي رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين .

ج) التعقل مقابل التوحد المفرط ٦: هو الوعي المعرفي الذي يساعد الناس على تقبل العواطف المؤلمة دون التمسس أو الإنجراف لها وذلك مقابل الإفراط في تحديد الهوية الذي يشير إلى سيطرة وقدرة الفرد على إصلاح كل ما هو خطأ لديه عندما يكون لديه شعور محبط. (Neff, 2009)^٢

٤- صاغت الباحثة عبارات المقياس والتي بلغت (٣٨) عبارة موزعة على الأبعاد الفرعية للمقياس، وقد صيغت بعضها في الاتجاه الإيجابي، والبعض الآخر في الاتجاه السلبي، وحددت الباحثة بدائل المقياس وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي والتي تمثلت في (أوافق بشدة، أوافق، أوافق إلى حد ما، لأوافق، لأوافق مطلقاً)، وهي تصحح بالترتيب التالي (١،٢،٣،٤،٥) مع الأخذ في الاعتبار عند تصحيح العبارات السلبية التي تعبر عن الجوانب السلبية من الأبعاد تصحح بطريقة عكسية على الترتيب (١، ٢، ٣، ٤، ٥) .

جدول (٢) توزيع أرقام العبارات على أبعاد مقياس التراحم الذاتي

| الأبعاد | العبارات |
|---------------------------------|---|
| اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي | ٣٨*،٣٣*،٣٧*،٣٠*،٢٧*،١٥*،٢١*،٢٦*،٣١*،٤*،٧*،١٧* |
| الإنسانية المشتركة مقابل العزلة | ٣١*،٢٩*،١٩*،٢٣*،٢٤*،١٨*،١١*،١٣*،٢*،٥*،٨* |
| التعقل مقابل التوحد المفرط | ٣٦*،٣٢*،٣٤*،٣٥*،٢٨*،٢٢*،٢٥*،١٤*،١٦*،٢٠*،٩*،١٢*،٦* |

(*) أرقام العبارات السلبية

٥- تم عرض المقياس في صورته الأوليه على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس، لتحديد مدى ملائمة الأبعاد، والتعرف على مدى صحة ووضوح صياغة العبارات، وقد أجرى التحكيم بعض التعديلات، والتي إقتصر على إعادة صياغة بعض العبارات .

⁴Self Kindness-Self Judgment

5-Common-Humanity-Isolation

6-Mindfulness-Over-Identification

٦- وللتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيق مقاييس الدراسة على عينة استطلاعية تكونت من (١٦٨) مراهقة بمتوسط عمرى (١٧,٤٣)، وانحراف معيارى (١,٢١)

ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بالخطوات الآتية :

أولاً: حساب الصدق:

قامت الباحثة بحساب الصدق الظاهرى من خلال عرض صورته الأولية التى تكونت من (٣٨) فقرة مقسمة على ثلاث أبعاد على على خمس محكمين من المتخصصين فى مجال علم النفس، لتحديد مدى قياس كل فقرة من فقرات المقياس للبعد الذى ينتمى اليه، بالإضافة إلى تحديد مدى ملائمة الصياغة اللغوية للفقرات، وكان معيار (٨٥%) كنسبة اتفاق بين المحكمين على الفقرة الواحدة، وفى ضوء هذا المعيار لم تحذف أى فقرة من فقرات المقياس، إلا أنه جرى تعديل فى الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وبالتالي أصبح المقياس فى صورته النهائية (٣٨) فقرة .

جدول (٣) الفقرات المعدلة فى مقياس التراحم الذاتى فى ضوء آراء المحكمين

| رقم البعد | رقم الفقرة | البند قبل التعديل | البند بعد التعديل |
|-----------|------------|---|--|
| الثانى | ٨ | أرى أخفاقى فى الحياة يرجع إلى جوانب ضعفى باستمرار | أرى أننى السبب فى حدوث تجاربى الفاشلة |
| الثالث | ٣٢ | أحافظ على انفعالاتى أثناء خبرات الإحباط والفشل | أتحكم فى انفعالاتى عندما تمر بى تجارب الفشل والإحباط |
| الأول | ٣٧ | أنتقص من قدر نفسى عندما أتذكر تجارب فشلى | أشعر بالانقص عندما أتذكر أخطائى وتجارب فشلى |
| الأول | ٧ | عند فشلى فى شىء مهم بالنسبة لى أنشغل بفكرة أنى غير كفىء | أنشغل بفكرة أنى غير كفىء عند فشلى فى تحقيق هدف ما |

كما استخرجت الباحثة قيم معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد كما استخرجت الباحثة قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس التراحم الذاتى وبين الدرجة الكلية للمقياس وذلك لحساب مؤشرات الصدق والإتساق الداخلى للمقياس .

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التراحم الذاتي لدى عينة من المراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصبية

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد (ن=١٦٨)

| اللفظ مقابل الحكم الذاتي | معامل الارتباط | الإنسانية المشتركة مقابل العزلة | معامل الارتباط | التعقل مقابل التوحد المفرط | معامل الارتباط |
|--------------------------|----------------|---------------------------------|----------------|----------------------------|----------------|
| ١ | **٠,٧٨٨ | ٢ | *٠,٢٤٧ | ٦ | **٠,٥٦٨ |
| ٣ | **٠,٧٣٦ | ٥ | **٠,٤٤٣ | ٩ | **٠,٥١١ |
| ٤ | **٠,٥٦٧ | ٨ | *٠,٣٨٠ | ١٠ | **٠,٦٠٧ |
| ٧ | *٠,٣١٦ | ١١ | **٠,٥٧٥ | ١٢ | **٠,٧٢١ |
| ١٥ | **٠,٥٣٦ | ١٣ | **٠,٦١٩ | ١٤ | **٠,٧٣٥ |
| ١٧ | **٠,٦٢١ | ١٨ | **٠,٤٤٥ | ١٦ | *٠,٥٣٢ |
| ٢١ | **٠,٧٥٠ | ١٩ | **٠,٥٣٢ | ٢٠ | **٠,٦٦٦ |
| ٢٦ | **٠,٧٢١ | ٢٣ | **٠,٤٤٨ | ٢٢ | **٠,٦٠٨ |
| ٢٧ | **٠,٤٦٣ | ٢٤ | **٠,٧٤٤ | ٢٥ | **٠,٤٦٥ |
| ٣٠ | **٠,٧١٢ | ٢٩ | *٠,٣٦٨ | ٢٨ | **٠,٥٨٨ |
| ٣٣ | **٠,٦٦١ | ٣١ | **٠,٥٢٠ | ٣٢ | *٠,٣٨٨ |
| ٣٧ | **٠,٥٦٥ | | | ٣٤ | **٠,٥١٢ |
| ٣٨ | **٠,٧٣٤ | | | ٣٥ | **٠,٧٣١ |
| | | | | ٣٦ | **٠,٧٦٢ |

**=مستوى الدلالة عند (٠,٠١) ** =دالة عند مستوى (٠,٠٥)

تبين من الجدول رقم (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة لمقياس التراحم الذاتي والدرجة الكلية للبعد المنتمى إليه له قد تراوحت ما بين (٠,٢٤٧-٠,٥٦٧)، وجميعها قيم دالة عند (٠,٠٥ ،٠,٠١)

كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٥) معاملات الارتباط لأبعاد مقياس التراحم الذاتي والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٦٨)

| م | الأبعاد | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|---------------------------------|----------------|---------------|
| ١ | اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي | ٠,٧٢ | ٠,٠١ |
| ٢ | الإنسانية المشتركة مقابل العزلة | ٠,٧٦ | ٠,٠١ |
| ٣ | التعقل مقابل التوحد المفرط | ٠,٨٥ | ٠,٠١ |

**=دالة عند مستوى (٠,٠١)

يلاحظ من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس التراحم الذاتي والدرجة الكلية قد تراوحت ما بين (٠,٧٢-٠,٨٥)، وجميعها قيم دالة عند (٠,٠١)

كما قامت الباحثة باستخدام التحليل العاملي وفقاً لطريقة المكونات الأساسية (Principal Component) التي وضعها هوتلنج، وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة (الفارماكس) (Varimax Rotation) وفقاً لمحك كايزر (Kaiser)، وقد أجرى التحليل العاملي على (٣٨) مفردة، وتكونت عينة التحليل (١٦٨) مرافقة، وأسفرا نتائج التحليل العاملي عن وجود ثلاثة أبعاد جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٦٨,٧١) من التباين الكلي.

جدول (٦) تشبعات مفردات مقياس التراحم الذاتي بالعوامل بعد التدوير المتعامد

| المفردات | العامل (١) | العامل (٢) | العامل (٣) | المفردات | العامل (١) | العامل (٢) | العامل (٣) |
|----------|------------|------------|------------|----------|------------|------------|------------|
| ١ | ٠,٦٣٥ | | ٢٠ | | | | ٠,٤٥٤ |
| ٢ | | ٠,٦١٢ | ٢١ | | | | |
| ٣ | ٠,٦٩٤ | | ٢٢ | | | | ٠,٤٩٩ |
| ٤ | ٠,٤٥٤ | | ٢٣ | | ٠,٧٦٣ | | |
| ٥ | | ٠,٤٧٦ | ٢٤ | | ٠,٦٤٠ | | |
| ٦ | | | ٢٥ | ٠,٨١٩ | | | ٠,٥٢٣ |
| ٧ | ٠,٧٠٩ | | ٢٦ | | | | ٠,٤٥٠ |
| ٨ | ٠,٤٠٩ | | ٢٧ | | | | ٠,٥٩٩ |
| ٩ | | | ٢٨ | ٠,٧٠٦ | | | ٠,٦٠١ |
| ١٠ | | | ٢٩ | ٠,٦٩٧ | | | ٠,٤٩٦ |
| ١١ | ٠,٧٥٤ | | ٣٠ | | | | ٠,٦٥٤ |
| ١٢ | | | ٣١ | ٠,٦٦٥ | | | ٠,٥٦١ |
| ١٣ | ٠,٧٢٢ | | ٣٢ | | | | ٠,٥١١ |
| ١٤ | | | ٣٣ | ٠,٦١٩ | | | ٠,٥٧٦ |
| ١٥ | ٠,٧٢٥ | | ٣٤ | | | | ٠,٧٢٣ |
| ١٦ | | | ٣٥ | ٠,٦٧٢ | | | ٠,٤٧٩ |
| ١٧ | ٠,٥٠٩ | | ٣٦ | | | | ٠,٨٥٤ |
| ١٨ | ٠,٧٢٥ | | ٣٧ | | | | ٠,٥٢٧ |
| ١٩ | ٠,٥٧١ | | ٣٨ | | | | ٠,٧١٢ |

جدول (٧) الجذور الكامنة ونسب التباين للعوامل المستخلصة من التحليل العاملي لعبارات

مقياس التراحم الذاتي بعد التدوير المتعامد

| العوامل | العامل الأول | العامل الثاني | العامل الثالث |
|----------------|--------------|---------------|---------------|
| الجذور الكامنة | ٣,٥٤ | ٤,٧٣ | ٥,٦٧ |
| نسبة التباين | % ١٠,٤٨ | % ١٢,٩٧ | % ١٩,٢١ |

تبيين من الجدول رقم (٧) أن :

العامل الأول : تشبع بهذا العامل (١٣) مفردة، امتدت تشبعاتها من (٠,٤٥٠ - ٠,٧٢٥)، ونسبة التباين المفسر (١٠,٤٨ %) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٣,٥٤) .

العامل الثاني : تشبع بهذا العامل (١١) مفردة، امتدت تشبعاتها من (٠,٤٠٩ - ٠,٧٦٣)، ونسبة التباين المفسر (١٢,٩٧ %) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٤,٧٣) .

العامل الثالث: تشبع بهذا العامل (١٤) مفردة، امتدت تشبعاتها من (٠,٤٥٤ - ٠,٨٥٤)، ونسبة التباين المفسر (١٩,٢١ %) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٥,٦٧) .

ثانياً: حساب ثبات المقياس :

ولحساب ثبات المقياس قامت الباحثة بتطبيق الأداة على (١٦٨) مراهقة وقد استخدمت الباحثة ثلاث طرق لحساب الثبات وهم : التجزئة النصفية، ومعامل الفا كرونباخ، و إعادة التطبيق وذلك بفواصل زمني ١٥ يوم .

جدول (٨) ثبات أبعاد مقياس التراحم الذاتي ن= (١٦٨)

| م | أبعاد المقياس | التجزئة النصفية | الفا كرونباخ | إعادة التطبيق |
|---|----------------------------------|-----------------|--------------|---------------|
| ١ | اللطيف بالذات مقابل الحكم الذاتي | ٠,٩٤ | ٠,٨٣ | ٠,٨٧ |
| ٢ | الإنسانية المشتركة مقابل العزلة | ٠,٨٩ | ٠,٨٦ | ٠,٨٣ |
| ٣ | التعقل مقابل التوحد المفرط | ٠,٨٥ | ٠,٨٥ | ٠,٧٩ |
| ٤ | الدرجة الكلية للمقياس | ٠,٨٩ | ٠,٨٥ | ٠,٨٥ |

اتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس التراحم الذاتي بطريقة التجزئة النصفية تراوحت بين (٠,٨٥-٠,٩٤) وكانت الدرجة الكلية (٠,٨٩)، كما تراوحت معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ بين (٠,٨٣-٠,٨٦) وكانت الدرجة الكلية (٠,٨٥)، بينما تراوحت معاملات الثبات على أبعاد المقياس بطريقة إعادة الإختبار وذلك بعد فاصل زمني ١٥ يوم (٠,٨٧-٠,٧٩) وكانت الدرجة الكلية (٠,٨٥)، وكلها معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ثانياً : مقياس الكمالية العصابية من إعداد (داليا بسرى، ٢٠١٥)

يتكون المقياس من (٣٣) عبارة موزعين على ثلاثة أبعاد وهم :

(١) التقدير المتدني للذات : وتشير مفردات هذا العامل إلى الأحكام السلبية التي يصدرها الفرد تعبيراً عن تقديره لذاته، وشعوره دائماً بالخوف والتوتر على أى عمل يقوم به، لاعتقاده بأنه دون المستوى المطلوب، وإهتمامه الزائد بالأخطاء وقلقه من الفشل، والتشدد في محاسبته لذاته، مما يجعله يتجنب القيام بالأعمال المكلف بها، ويماطل في تنفيذ المهام المطلوبة منه .

(٢) الأفكار الاعقلانية المصاحبة للكمالية : وتشير مفردات هذا البعد إلى مجموعة من الأفكار السلبية الخاطئة، غير المنطقية المصاحبة للكمالية العصابية، والتي يبنهاها الفرد وتؤثر على سلوكه وأدائه، ومنها رغبته في الوصول إلى الكمال محاولاً الوصول إل درجة الإتقان حرصاً منه في الحصول على رضا واستحسان وتقدير الآخرين له، معتقداً أنه لم يحظى باحترام وتقدير الآخرين إلا إذا كان أداءه مثالياً.

(٣) عدم الرضا عن الأداء : وتشير مفردات هذا العمل على عدم رضا الفرد عن أدائه، وعدم الثقة في ما ينجزه من أعمال، والشعور بالفشل، واللوم المستمر لذاته، مما يشعره دائماً بالقلق والخوف عند تقييم الأعمال المكلف بها، ومن هنا ينشأ الشعور بعدم الرضا عن الأداء .

ويتم استجابة المفحوصين على المقياس من خلال ثلاث استجابات (تنطبق -تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق) حيث تكون الدرجات (تنطبق = ٣)، (تنطبق إلى حد ما = ٢)، (لا تنطبق = ١) للعبارات ايجابية الإتجاه، ويتم التصحيح بشكل عكسي للدرجات في العبارات سلبية الإتجاه أى تصحح (تنطبق=١)، (تنطبق إلى حد ما =٢)، (لاتنطبق =٣)، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى الكمالية العصابية، كما تشير الدرجة المنخفضة على الكمالية السوية .

جدول (٩) توزيع عبارات مقياس الكمالية العصابية وفقاً للأبعاد

| م | البعد | أرقام العبارات | عدد العبارات |
|---|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| ١ | التقدير المتدني للذات | ١٠،٧،٤،٣١،١٣،١٦،١٩،٢٢،٢٥،٢٧،٢٩ | ١٢ |
| ٢ | الأفكار اللاعقلانية المصاحبة للكمالية | ١١،٨،٥،٢،١٤،١٧،٢٠،٢٣،٢٦،٢٨،٣٠،٣٢،٣٣ | ١٣ |
| ٣ | عدم الرضا عن الأداء | ١٢،١٥،١٨،٢١،٢٤،٢٦،٢٩،٣١ | ٨ |

وقامت معدة المقياس بالتأكد من الخصائص السيكمترية للمقياس حيث استخدمت لحساب الصدق طريقة صدق المحتوى بعرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وقامت الباحثة بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمين والتي بلغت نسبة (٨٠%) فأكثر، كما استخدمت معدة المقياس طريقة الصدق العاملي حيث تشبعت جوهرياً على العامل الأول عدد (١٢) مفردة وتراوحت قيم معاملات تشبعتها بين (٠,٦٤٠ -

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التراحم الذاتي لدى عينة من المراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصابية

بين (٠,٣٧٢-٠,٣٥٦)، و تشبع على العامل الثالث عدد (٨) مفردة تراوحت قيم معاملات تشبعاتها بين (٠,٣٨٢-٠,٦٤١).

كما قامت معدة المقياس بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقتى التجزئة النصفية، ومعامل الفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (٠,٨٧)، بينما كان معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ (٠,٨٤) وكلها معاملات مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات .

كما قامت الباحثة فى الدراسة الحالية بالتأكد من الإتساق الداخلى لمفردات مقياس الكمالية العصابية وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التى تنتمى إليه، ومعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (١٠) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة وكل بعد من أبعاد مقياس الكمالية

العصابية

| معامل الارتباط | عدم الرضا عن الأداء | معامل الارتباط | الأفكار اللاعقلانية المصاحبة للكمالية | معامل الارتباط | التقدير المتدنى للذات |
|----------------|---------------------|----------------|---------------------------------------|----------------|-----------------------|
| **٠,٥٩٠ | ٣ | **٠,٤٨٧ | ٢ | **٠,٤٢٢ | ١ |
| **٠,٦٠٩ | ٦ | **٠,٥٩٨ | ٥ | **٠,٥٨٩ | ٤ |
| **٠,٤٩٨ | ٩ | **٠,٤٩٩ | ٨ | **٠,٥٦١ | ٧ |
| **٠,٥٢٩ | ١٢ | **٠,٦٨٨ | ١١ | *٠,٥٩٧ | ١٠ |
| **٠,٦٣٣ | ١٥ | **٠,٥٤٨ | ١٤ | **٠,٦٢٧ | ١٣ |
| **٠,٥١٢ | ١٨ | **٠,٤٣٦ | ١٧ | **٠,٥٧٠ | ١٦ |
| **٠,٥٨٩ | ٢١ | **٠,٥٣٢ | ٢٠ | **٠,٥٦٨ | ١٩ |
| **٠,٦١١ | ٢٤ | **٠,٥٦٢ | ٢٣ | **٠,٦٠٥ | ٢٢ |
| | | **٠,٥٣٦ | ٢٦ | **٠,٤٨٣ | ٢٥ |
| | | **٠,٤١٥ | ٢٨ | **٠,٦١٩ | ٢٧ |
| | | **٠,٥٧١ | ٣٠ | **٠,٥٧٨ | ٢٩ |
| | | **٠,٥٧٤ | ٣٢ | **٠,٥٣٦ | ٣١ |
| | | **٠,٤٧٧ | ٣٣ | | |

(**) دال عند (٠,٠١)

تبين من الجدول رقم (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة لمقياس الكمالية العصابية والدرجة الكلية للبعد المنتمي إليه له قد تراوحت ما بين (٠,٤٢٢-٠,٦٨٨)، وجميعها قيم دالة عند (٠,٠١) كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس الكمالية العصابية كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١١) يوضح معاملات الارتباط لأبعاد مقياس التراحم الذاتي والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٦٨)

| م | الأبعاد | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|---------------------------------------|----------------|---------------|
| ١ | التقدير المتدني للذات | ٠,٦٨ | ٠,٠١ |
| ٢ | الأفكار اللاعقلانية المصاحبة للكمالية | ٠,٨٤ | ٠,٠١ |
| ٣ | عدم الرضا عن الأداء | ٠,٨١ | ٠,٠١ |

**=دالة عند مستوى (٠,٠١)

تبين من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الكمالية العصابية والدرجة الكلية قد تراوحت ما بين (٠,٦٨-٠,٨٤)، وجميعها قيم دالة عند (٠,٠١) جدول (١٢) يوضح تشبعات مفردات مقياس الكمالية العصابية بالعوامل بعد التدوير

| المفردات | العامل (١) | العامل (٢) | العامل (٣) | المفردات | العامل (١) | العامل (٢) | العامل (٣) |
|----------|------------|------------|------------|----------|------------|------------|------------|
| ١ | ٠,٦٤٣ | | | ١٧ | | ٠,٤٣٧ | |
| ٢ | | ٠,٤٩٤ | | ١٨ | | | ٠,٣٩٨ |
| ٣ | | | ٠,٥٣٥ | ١٩ | ٠,٦٠٧ | | |
| ٤ | ٠,٥٩١ | | | ٢٠ | ٠,٦٤٧ | | |
| ٥ | | ٠,٥١٦ | | ٢١ | | ٠,٤٤٥ | |
| ٦ | | | ٠,٥٥٩ | ٢٢ | ٠,٦٣٢ | | |
| ٧ | ٠,٥٧٢ | | | ٢٣ | | ٠,٣٥٩ | |
| ٨ | | ٠,٦١٢ | | ٢٤ | | | ٠,٦٨٢ |
| ٩ | | | ٠,٦٣٢ | ٢٥ | ٠,٤٩٤ | | |
| ١٠ | ٠,٥٢٧ | | | ٢٦ | ٠,٥٩٩ | | |
| ١١ | | ٠,٤١٩ | | ٢٧ | ٠,٥١٠ | | |
| ١٢ | | | ٠,٦٤٧ | ٢٨ | | ٠,٥٢٥ | |
| ١٣ | ٠,٦٠٢ | | | ٢٩ | ٠,٥٩٥ | | |
| ١٤ | | ٠,٦٦٩ | | ٣٠ | | ٠,٥٧٨ | |
| ١٥ | | | ٠,٦٠٨ | ٣١ | ٠,٦٠٦ | | |
| ١٦ | ٠,٤٤٦ | | | ٣٢ | | ٠,٦٠٩ | |
| | | | | ٣٣ | | ٠,٥٨٩ | |

المتعامد

جدول (١٣) الجذور الكامنة ونسب التباين للعوامل المستخلصة من التحليل العامل

لعبارة مقاييس الكمالية العصابية بعد التدوير المتعامد

| العوامل | العامل الأول | العامل الثاني | العامل الثالث |
|----------------|--------------|---------------|---------------|
| الجذور الكامنة | ٦,٥١ | ٢,٨٩ | ٢,٥٦ |
| نسبة التباين | % ١١,٦٧ | % ١٠,٠٣١ | % ٦,٩٨ |

تبين من الجدول رقم (١٣) أن :

العامل الأول : تشبع بهذا العامل (١٢) مفردة، امتدت تشبعاتها من (٠,٤٤٦ - ٠,٦٤٣)، ونسبة التباين المفسر (١١,٦٧ %) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٦,٥١).

العامل الثاني : تشبع بهذا العامل (١٣) مفردة، امتدت تشبعاتها من (٠,٤٣٧ - ٠,٦٤٧)، ونسبة التباين المفسر (١٠,٠٣١ %) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٢,٨٩).

العامل الثالث: تشبع بهذا العامل (٨) مفردة، امتدت تشبعاتها من (٠,٣٩٨ - ٠,٦٨٢)، ونسبة التباين المفسر (٦,٩٨ %) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل (٢,٥٦).

كما قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية لمقاييس الكمالية العصابية، حيث قامت الباحثة بحساب معامل الثبات باستخدام طريقتي التجزئة النصفية، ومعامل الفا كرونباخ .

جدول (١٤) ثبات أبعاد الكمالية العصابية ن= (١٦٨)

| م | أبعاد المقياس | التجزئة النصفية | الفا كرونباخ |
|---|---------------------------------------|-----------------|--------------|
| ١ | التقدير المتدني للذات | ٠,٨٥ | ٠,٨٣ |
| ٢ | الأفكار اللاعقلانية المصاحبة للكمالية | ٠,٧٣ | ٠,٨٥ |
| ٣ | عدم الرضا عن الأداء | ٠,٦٥ | ٠,٦٨ |
| ٤ | الدرجة الكلية للمقياس | ٠,٨٨ | ٠,٨٣ |

اتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس الكمالية العصابية بطريقة التجزئة النصفية تراوحت بين (٠,٦٥-٠,٨٥) وكانت الدرجة الكلية (٠,٨٨)، كما تراوحت معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ بين (٠,٦٨-٠,٨٣) وكانت الدرجة الكلية (٠,٨٣) وكلها معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً: مقياس المستوى الإقتصادي الإجتماعي الثقافي إعداد محمد سعفان، دعاء خطاب

(٢٠١٦):

يتكون المقياس الحالي من من ثلاث مقاييس فرعية وهي تقيس ثلاث جوانب وهم : الجانب الإقتصادي ويتكون من (١٣) فقرة، والجانب الإجتماعي يتكون من (٥) فقرات، والجانب الثقافي ويتكون من (٧) فقرات، ويوجد العديد من البدائل لكل فقرة من فقرات المقياس يتم اختيار الأنسب بالنسبة للمفحوصين بوضع علامة () أمام البديل المناسب، ثم تجمع درجات العبارات بكل مستوى على حدى، كما تم تحديد أربعة مستويات للمقياس وهم:

١- مستوى دون المتوسط (٣٩-١)

٢- مستوى متوسط (٧٩-٤٠)

٣- مستوى فوق المتوسط (١١٩-٨٠)

٤- مستوى مرتفع (١٥٠-١٢٠)

كما قام معدو المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة قوامها (٥٠) فرداً من الجنسين، وتم حساب الثبات بطريقتي معامل الفا كرونباخ وبلغ (٠,٨٥)، وطريقة التجزئة النصفية وبلغ (٠,٨٦) وكانت هذه القيم دالة عند ٠,٠١ مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، كما تم حساب الصدق باستخدام الصدق العاملي .

رابعاً: البرنامج الإرشادي إعداد الباحثة :

قامت الباحثة بتصميم برنامج يهدف إلى تحسين مستوى التراحم الذاتي لدى عينة من المراهقين ذوى الكمالية العصائية، وقامت الباحثة بالإعداد للبرنامج بعد أن أطلعت على الاطر النظرية والدراسات السابقة التى تناولت متغيرات الدراسة، والتي وجدت بها ندرة شديدة فى البرامج الإرشادية فى تحسين مستوى التراحم الذاتى، واستخدمت الباحثة مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية منها مثل إعادة البناء المعرفى، والتأمل، مراقبة الذات، وصرف الإنتباه، التدعيم، والإسترخاء، كما قامت الباحثة بوضع مجموعة من الأسس النفسية والاجتماعية والثقافية التى يقوم عليها البرنامج وهي: مراعاة أخلاقيات واسس عملية الإرشاد النفسى، مراعاة الخصائص النفسية، والإنفعالية، و الثقافية لأفراد العينة، استخدام الأسلوب الجمعى فى جلسات البرنامج لتحقيق مزيد من التفاعل بين أفراد المجموعة التجريبية، مراعاة حق المسترشد فى التعبير عن رأيه دون سخرية أو نقد له، وقد صممت الباحثة البرنامج

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التراحم الذاتي لدى عينة من المراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصابية

مستندة على عدة مصادر منها النظرية المعرفية السلوكية، الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة، ملاحظة الباحثة للواقع المعاش والذي كثرت به حالات الإكتئاب والإنتحار لدى المراهقين التي من ضمن أسبابها شعور المراهقين بالإحباط والغسل وانعدام القيمة مما يجعلهم دائمي نقد الذات والقسوة عليها، كما أنهم معرضين إلى الإنجراف خلف المشاعر السيئة التي تأتي عقب كل تجربة فاشلة أو محبطة .

الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي :

(١) المحاضرة Lecture

هذه الفنية تعد فنية معرفية تهدف إلى تقديم المعلومات بطريقة مبسطة وسهلة ومنظمة لزيادة وعيهم بالمشكلة ومدى خطورتها .

(٢) المناقشة والحوار Discussion

هذه الفنية تعتمد على التفاعل بين أفراد المجموعة التجريبية الذي يثيره موضوع النقاش، هذه الفنية تعمل على إعادة البناء المعرفي للمسترشدين وذلك من خلال الحوار والنقاش والإستفسارات التي تدور داخل الجلسة .

(٣) استراتيجية الحديث الذاتي Monologue technique

تعتمد هذه الفنية على الحديث الذي يدور داخل النفس، وذلك وفقا ما يعتقد الفرد، حيث يبنى الفرد أفكاره بناء على حوار له لذاته .

(٤) المراقبة الذاتية Self-Monitoring وتقوم هذه الإستراتيجية على ملاحظة وتسجيل ما يقوم به الفرد، وتساعد هذه الفنية في انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوب فيها لدى المريض، وتقدم أدلة تحد من ميل الفرد إلى تذكر فشله بدلا من نجاحاته.

(٥) إعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring

وتقوم هذه الفنية على تحديد أنماط التفكير غير المنطقية، واستبدالها بأنماط منطقية في التفكير، مع ممارسة الأنماط الجديدة المنطقية في مختلف مجالات الحياة المختلفة .

(٦) فنية صرف الإنتباه Distraction Technique :وتقوم هذه الفنية على صرف الإنتباه عن الأفكار التي تسبب القلق والتوتر وذلك بقيام العميل بسلوك يصرف انتباهه عن الأعراض التي يشعر بها، لأن التركيز على هذه الأعراض يجعلها تزداد سوءا، وتضمن هذه للفنية التركيز على شيء معين، الوعي الحسى، التمرينات العقلية، الذكريات والخيالات السارة .

(٧) فنية لعب الدور Role Play وتقوم هذه الفنية على تمثيل السلوك كما لو كان يحدث بالفعل، ويقوم المعالج بالطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة، ويتكرر لعب الدور حتى يتم التخلص من السلوك غير المرغوب، وتعلم السلوك المرغوب .

(٨) فنية حل المشكلات Problem Solving Skills : وتقوم هذه الفنية على عدة مراحل وهم : مرحلة إدراك وجود مشكلة، مرحلة خفض الإثارة، وضع صياغة للمشكلة، مرحلة التفكير بطريقة الحل البديل، مرحلة التفكير العلمي، ومرحلة تقييم النتائج .

(٩) فنية الواجبات المنزلية : Home Work Technique

تهدف هذه الفنية إلى تشجيع وتحفيز أفراد العينة التجريبية على الإستمرار في الخطوات والأنشطة والتدريبات التي يقومون بها أثناء الجلسة وبعدها .

(١٠) فنية التدعيم الإيجابي : Positive Reinforcement

تهدف هذه الفنية إلى تكليف أفراد العينة التجريبية بواجبات منزلية متضمنة ما تقوم به العينة داخل الجلسات بهدف تحقيق الإستفادة من الجلسات في البيئة المنزلية .

(١١) فنية الإسترخاء Relaxation

تعد هذه الفنية من فنيات العلاج السلوكي التي تستخدم في حالات التوتر والضغط حيث تقوم هذه الفنية على التوقف الكامل لكل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، فهو يجعل الفرد قادر على التوصل إلى وضع عضلي مريح يساعده على تقليل الضغط والتوتر الناتج عن أحداث الحياة اليومية .

(١٢) التنفيس الإنفعالي Excessive Venting

تقوم هذه الفنية على تنفيس وتفريغ المسترشد عن المواد المشحونة انفعالياً، حيث تتيح للمسترشد العبير عن صراعاته وإحباطاته، ومشكلاته، ومخاوفه بطريقة كلامية، وتشجعه على تذكر المواقف المؤلمة والصادمة حتى يتمكن من إدراكها والوعي بها، والتعامل معها بشكل متوازن .

(١٣) التأمل Meditation

تعد هذه الفنية من الفنيات الهامة للجسم والعقل والروح، حيث تساعد الفرد على الإسترخاء والتخلص من التوتر والقلق، وبها يستطيع الفرد التفكير بشكل أنضج وبصورة إيجابية.

الحدود الزمانية للبرنامج :

تضمن البرنامج الإرشادي جلستين أسبوعياً، بمجملاً (١٨) جلسة على مدار (٩) أسابيع من الجلسات الإرشادية، وقد تراوح زمن الجلسة ما بين (٤٥-٦٠) دقيقة، وذلك حسب طبيعة كل جلسة، والموضوعات المطروحة للمناقشة، وقد تم تقسيم الجلسات لتتضمن تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي .

خامساً: الأساليب الإحصائية :

استخدمت الباحثة بعض المعاملات الإحصائية لمعالجة نتائج الدراسة والمتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) Test، مقياس مان-ويتني، مقياس ويلكوكسون عرض نتائج الدراسة :

تعرض الباحثة في هذا الجزء من الدراسة النتائج التي أسفرت عنها، والتعليق على نتائج كل فرض ومناقشته وفق الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة .

أولاً : عرض نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه " يتحسن مستوى التراحم الذاتي لدى أفراد العينة التجريبية من المراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصابية بعد التعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم، وينبثق من هذا الفرض العام أربعة فروض فرعية وهي :

أ) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي على مقياس التراحم الذاتي.

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ولكوكسون Wilcoxon للتعرف على الفروق بين مجموعتين مرتبطتين .

جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطى درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية على

مقياس مقياس التراحم الذاتي قبل وبعد البرنامج وفقاً لمقياس ويلكوكسون

| الأبعاد | نمط الرتب | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | دلالة Z |
|---------------------------------|-----------------|----|-------------|-------------|--------|---------|
| اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي | الرتب السالبة | ٠ | ٠ | ٠ | ٢.٨٢ | ٠.٠٠١ |
| | الرتب الموجبة | ١٠ | ٥.٥ | ٥٥ | | |
| | الرتب المتماثلة | ٠ | | | | |

| | | | | | | |
|------|------|----|-----|----|-----------------|---|
| | | | | ١٠ | المجموع | |
| ٠٠٠١ | ٢.٨٢ | ٠ | ٠ | ٠ | الرتب السالبة | الإنسانية المشتركة مقابل العزلة |
| | | ٥٥ | ٥.٥ | ١٠ | الرتب الموجبة | |
| | | | | ٠ | الرتب المتماثلة | |
| | | | | ١٠ | المجموع | |
| ٠٠٠١ | ٢.٨٠ | ٠ | ٠ | ٠ | الرتب السالبة | التعقل مقابل التوحد المفرط |
| | | ٥٥ | ٥.٥ | ١٠ | الرتب الموجبة | |
| | | | | ٠ | الرتب المتماثلة | |
| | | | | ١٠ | المجموع | |
| ٠٠٠١ | ٢.٨٠ | ٠ | ٠ | ٠ | الرتب السالبة | مجموع التراحم الذاتي فى القياسين القبلي والبعدي |
| | | ٥٥ | ٥.٥ | ١٠ | الرتب الموجبة | |
| | | | | ٠ | الرتب المتماثلة | |
| | | | | ١٠ | المجموع | |

تبين من الجدول (١٥) صحة الفرض (أ) حيث تم تحسن دال عند مستوى (٠.٠١) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي
 ب) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة فى القياس البعدي على مقياس التراحم الذاتي، وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة مقياس مان-ويتنى لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين .
 جدول (١٦) دلالة فروق الرتب بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على

مقياس التراحم الذاتي بعد تطبيق البرنامج بمقياس مان-ويتنى

| الأبع | المجموعة | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | دلالة Z |
|----------------------------------|--------------------|----|-------------|-------------|--------|---------|
| اللطيف بالذات مقابل الحكم الذاتي | المجموعة التجريبية | ١٠ | ١٥.٥٠ | ١٥٥ | ٣.٧٩ | ٠.٠١ |
| | المجموعة الضابطة | ١٠ | ٥.٥٠ | ٥٥ | | |
| | المجموع | ٢٠ | | | | |
| الإنسانية المشتركة مقابل العزلة | المجموعة التجريبية | ١٠ | ١٥.٥٠ | ١٥٥ | ٣.٨٠ | ٠.٠١ |

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التراحم الذاتي لدى عينة من المراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصبية

| | | | | | | |
|------|------|-----|-------|----|--------------------|---|
| | | ٥٥ | ٥.٥٠ | ١٠ | المجموعة الضابطة | |
| | | | | ٢٠ | المجموع | |
| ٠.٠١ | ٣.٧٩ | ١٥٥ | ١٥.٥٠ | ١٠ | المجموعة التجريبية | التعقل مقابل التوحد المفرط |
| | | ٥٥ | ٥.٥٠ | ١٠ | المجموعة الضابطة | |
| | | | | ٢٠ | المجموع | |
| ٠.٠١ | ٣.٧٨ | ١٥٥ | ١٥.٥٠ | ١٠ | المجموعة التجريبية | مجموع التراحم الذاتي في القياسين القبلي والبعدي |
| | | ٥٥ | ٥.٥٠ | ١٠ | المجموعة الضابطة | |
| | | | | ٢٠ | المجموع | |

تبين من الجدول (١٦) صحة الفرض (ب) توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) في التطبيق البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

(ج) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس التراحم الذاتي، وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة مقياس مان-ويتني Mann-Whitney .

جدول (١٧) دلالة فروق متوسط الرتب بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على

مقياس التراحم الذاتي قبل تطبيق البرنامج بمقياس مان-ويتني

| الأبعاد | المجموعة | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | دلالة Z |
|---------------------------------|--------------------|----|-------------|-------------|--------|---------|
| اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي | المجموعة التجريبية | ١٠ | ١٠.٦٠ | ١٠٦ | ٠.٠٠٨ | غير دال |
| | المجموعة الضابطة | ١٠ | ١٠.٤٠ | ١٠٤ | | |
| | المجموع | ٢٠ | | | | |
| الإنسائية المشتركة مقابل العزلة | المجموعة التجريبية | ١٠ | ١١.١٠ | ١١١ | ٠.٠٤٦ | غير دال |
| | المجموعة الضابطة | ١٠ | ٩.٩٠ | ٩٩ | | |
| | المجموع | ٢٠ | | | | |
| التعقل مقابل التوحد المفرط | المجموعة التجريبية | ١٠ | ١٠.٧٥ | ١٠٢.٥ | ٠.٠١٩ | غير |

| | | | | | | |
|---------|------|-------|-------|----|--------------------|---|
| دال | | ١٠٧.٥ | ١٠.٢٥ | ١٠ | المجموعة الضابطة | مجموع التراحم الذاتي في القياسين القبلي والبعدي |
| | | | | ٢٠ | المجموع | |
| غير دال | ٠.٤٢ | ١١٠.٥ | ١١.٠٥ | ١٠ | المجموعة التجريبية | |
| | | ٩٩.٥٠ | ٩.٩٥ | ١٠ | المجموعة الضابطة | |
| | | | | ٢٠ | المجموع | |

تبين من الجدول (١٧) صحة الفرض (ج) حيث لم توجد فروق دالة في التطبيق

القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

(د) لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية في كل

من القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التراحم الذاتي .

جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي

والتتبعي باستخدام اختبار (ولكوكسون)

| الأبعاد | نمط الرتب | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | دلالة Z |
|---------------------------------|----------------|----|-------------|-------------|--------|---------|
| الطف بالذات مقابل الحكم الذاتي | الرتب السالبة | ٠ | ٠ | ٠ | ١.٩٢ | غير دال |
| | الرتب الموجبة | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| | الرتب المتمثلة | ١٠ | | | | |
| | المجموع | ١٠ | | | | |
| الإنسانية المشتركة مقابل العزلة | الرتب السالبة | ١ | ١ | ١ | ١.٨٦ | غير دال |
| | الرتب الموجبة | ٠ | ٠ | ٠ | | |
| | الرتب المتمثلة | ٩ | | | | |
| | المجموع | ١٠ | | | | |
| التعقل مقابل التوحد المفرط | الرتب السالبة | ٠ | ٠ | ٠ | ١.٣٤ | غير دال |
| | الرتب الموجبة | ١ | ١ | ١ | | |
| | الرتب المتمثلة | ٩ | | | | |

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التراحم الذاتي لدى عينة من المراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصابية

| | | | | | | |
|------------|------|---|---|----|--------------------|--|
| | | | | ١٠ | المجموع | |
| غير دال | ٢٠٠٥ | ٠ | ٠ | ٠ | الرتب السالبة | مجموع التراحم الذاتي في القياسين القبلي والبعدي |
| | | | | ١ | الرتب الموجبة | |
| | | | | ٩ | الرتب المتماثلة | |
| | | | | ١٠ | المجموع | |

تبين من الجدول (١٨) تحقق الفرص (د)، حيث لم توجد فروق دالة بين التطبيق البعدي والتطبيق التنبعي للمجموعة التجريبية في كل أبعاد مقياس التراحم الذاتي .
 مما سبق يمكن القول بأن مستوى التراحم قد تحسن لدى أفراد العينة التجريبية من المراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصابية بعد التعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم.
 كما تبين من خلال نتائج الجداول السابقة تحقق الفرض الرئيس والفروض الفرعية المنبثقة منه، حيث تبين تحسن درجات المراهقات من افراد المجموعة التجريبية على مقياس التراحم الذاتي في القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي، كما كانت هناك فروق دالة احصائياً بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التراحم الذاتي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما لا توجد فروق دالة احصائياً بين رتب للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتنبعي على مقياس التراحم الذاتي، مما يؤيد فاعلية البرنامج في تحسن مستوى التراحم الذاتي لدى عينة المراهقات المشاركات في البرنامج حتى بعد انقضاء البرنامج بشهر ونصف .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج بعض الدراسات التي أشارت إلى أن التراحم الذاتي له أثر إيجابي في شخصية الفرد، وان تحسن مستوى التراحم الذاتي لدى الأفراد يؤثر إيجابياً على صحتهم النفسية، فقد أشارت دراسات شيلنبرج وآخرون وصن وآخرون ومانسفيلد وآخرون (Sun, et al., 2016; Mansfield, et al., 2015; Schellenberg, et al., 2016) سحر فاروق (٢٠١٦) إلى ارتباط التراحم الذاتي بالسعادة النفسية والخبرات الإنفعالية الإيجابية، والتنظيم الإنفعالي التي تساعد الفرد على الرضا عن حياته، والإرتياح، ومواجهة الخبرات الإنفعالية الملترتبة بالفشل، وعزو الخبرات المحبطة إلى الذات، كما أشار مارالدو وآخرون (Maraldo, et al., 2016) في دراستهم إلى أن تحسن مستوى التراحم الذاتي يقلل من التقييم السلبي للذات، والإبحاء، واجترار الأفكار السلبية، والنقد الذاتي.

ويمكن تفسير النتائج الخاصة بفاعلية البرنامج الإرشادي في تحسن مستوى التراحم الذاتي وأبعاده الفرعية للمراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصابية في ضوء طبيعة وأسس ومحتوى البرنامج الإرشادي والفنيات والإستراتيجيات المستخدمة، والتي تتضمن تنوعاً في الأنشطة المستخدمة لتعطي أبعاد مفهوم التراحم الذاتي، بالإضافة إلى التركيز على تكرار

التدريب على الأنشطة والتشجيع والتدعيم المستمر حتى الإتقان، باستخدام الفنيات المختلفة والتي تمثلت في المحاضرة التفاعلية، المناقشة والحوار،، لعب الدور، التنفيس الإنفعالي، إعادة البناء المعرفي، حل المشكلات، التأمل فمن خلال هذه الفنيات استطاع أفراد العينة التجريبية أن يكونوا داعمين لذواتهن عندما يكونن في أزمة نفسية أو مواقف محبطة وذلك من خلال استخدامهن لحديث ذاتي إيجابي خالي من الجلد والقسوة على الذات مستخدمين لهجة عاطفية لينة تجعلهم يدركون لحظات الإحباط واليأس على أنه خبرة بشرية طبيعية، كما تجعلهن يراجعون أنفسهن قبل الإنجراف إلى المشاعر السلبية والتعقل في المواقف الصعبة فمن خلال فنيتي إعادة البناء المعرفي، والحديث الذاتي التي يتضمن المراقبة الذاتية ساعدت المراهقات المشاركات في البرنامج الإرشادي على إعادة تفكيرهن بشكل صحيح، والتخلي عن الأفكار السلبية التي تحبطهن أثناء المواقف الضاغطة والمحبطة، وزيادة الصحة النفسية الإيجابية (Arndt&Fujiwara,2014)، فقد قام البرنامج الإرشادي بتحسين مستوى التراحم الذاتي لدى أفراد العينة التجريبية التي تساعدهن أثناء مرورهن بموقف محبط ومؤلم لا يقسون على أنفسهن بل يشجعن أنفسهن على الخروج من التجارب السلبية بنجاح، دون قلق أو خوف من حكم الآخرين عليهن لأنهم يدركون أن تجارب النجاح والفشل هي جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة.

كما أكدت نتائج بعض الدراسات مثل دراسة سلافين وتشانند، وهديسون وبراون (Chand ,Slavin,J2017;Hudson,Broeren2013) على أهمية فنيات النظرية المعرفية السلوكية في حماية الأفراد من الأفكار السلبية الهدامة والناقدة للذات والمتمثلة عزو خبرات الفشل إلى المراهقات أنفسهن، والخوف من التقييم السلبي، وتوجيه النقد المستمر للذات، وعدم الرضا عن الأداء .

فالمراهقات حينما يستخدمن استراتيجيات التراحم الذاتي وهي استراتيجيات معرفية تمكنهن من إعادة هيكلة العقل إيجابياً من خلال اللطف الذاتي والتعامل بحساسية مع النفس بدلا من الحكم الذاتي والتعامل بقسوة مع النفس، يستطيعون وضع مستويات واقعية لأدائهم، لا ينتقدون ذواتهم عند مرورهم بتجربة سلبية تعاطفاً مع الذات، ولا يلومون أنفسهم عند مرورهم بأزمة، وعندما يفشلون يشعرون أن هذا الفشل هي خبرة إنسانية طبيعية يمر بها كل البشر، كما أنهم لا ينجرّفون إلى مشاعر وعواطف سلبية، فالتراحم الذاتي يمكن الفرد من فهم نفسه في مواقف عدم الكفاية الذاتية أو عند مواجهة الأفكار المؤلمة، فبدلا من لوم الذات وإصدار أحكام قاسية عليها كما تمكنه على التعامل مع الخبرات السلبية بموضوعية وعقل منفتح، كما تتسم حوارتهم الداخلية بالرحمة والدعم (Neff,Dahm,2015,122) ; Beaumont,Hollins,2016) مما يساعد المراهقات اللاتي يعانين من الكمالية العصابية على تخطي الأزمات دون الوقوع في اضطرابات نفسية، فانخفاض مستوى التراحم الذاتي

لدى الفرد يرتبط بالخبرات الإنفعالية السلبية المرتبطة بالقلق والإكتئاب والتفكير الإجتراري، والخوف من التقييم السلبي (Werner,et al .,2012). كما يرجع التحسن إلى المناخ الجيد، والعلاقات الوطيدة أثناء الجلسات بين المراهقات المشاركات في البرنامج ، حيث قامت الجلسات على أساس التفاعل الجيد بينهن ، والتعبير عن أفكارهن بحرية دون خجل أو خوف، خاصة وانهم ينتمين لنفس الجنس، مما ترتب عليه زيادة اهتمام المراهقات بالحضور للجلسات، والمشاركة الفعالة ومتابعة الواجبات المنزلية بجد واهتمام وخاصة عندما شعروا بأن هناك أثر إيجابي يعود عليهم بعد كل جلسة .

توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، ونظراً لأهمية متغير التراحم الذاتي باعتباره من المتغيرات الإيجابية التي تدعم صحة الفرد النفسية، والتي تستحق الدراسة والبحث لذا توصى الباحثة بالآتي :

- ١-تصميم برامج إرشادية لتحسين مهارة التراحم الذاتي لدى الأطفال والمراهقين، حيث ارتبط هذا المفهوم بالعديد من المتغيرات الإيجابية الأخرى مثل التفاؤل، والسعادة، والإنجاز الأكاديمي، والرضا عن الحياة .
- ٢-تدريب القائمين على رعاية الأطفال والمراهقين على مهارة التراحم الذاتي حيث تساعدهم في تنشئة الأبناء بطريقة سوية وسليمة .
- ٣- التدريب على استخدام مهارة التراحم الذاتي داخل المؤسسات التعليمية والتربوية والإجتماعية لكي تعاد هيكله العقل إيجابياً من خلال أبعاد التراحم الذاتي المتمثلة في اللطف بالذات، والتعقل، والوعي بالإنسانية المشتركة .
- ٤-دمج المفاهيم الإيجابية في علم النفس، وخاصة مفهوم التراحم الذاتي ضمن الأساليب الوقائية والعلاجية داخل المؤسسات التعليمية والتربوية والإجتماعية المعنية بالطفل والطفولة لتخدم فئات كبيرة من الأطفال والمراهقين لتعينهم على تحديات وضغوط الحياة .

مقترحات الدراسة :

تقترح الباحثة مجموعة من البحوث المستقبلية :

- ١-فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التراحم الذاتي لدى عينة الأطفال من المكتئبين .
- ٢- تنمية التراحم الذاتي كمدخل لخفض بعض الإضطرابات النفسية لدى عينة من الأطفال من المؤسسات الإيوائية .
- ٣- علاقة التراحم الذاتي بالإنجاز الأكاديمي والدافعية للتعلم .
- ٤- إسهام التراحم الذاتي في خفض التفكير الدوجماتي لدى عينة من المراهقين .
- ٥-التراحم الذاتي وعلاقته بأساليب بالتنشئة الوالدية .

قائمة المراجع :

- ١- أشرف عطية (٢٠٠٩) : دراسة العلاقة بين الكمالية والتأجيل لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٢٣)، ص ص ٢٨١ : ٣٢٥
- ٢- أمال أباطة (٢٠١١) : الكمالية السوية والعصابية، مكتبة النجلو المصرية، القاهرة .
- ٣- السيد فهمي (٢٠١٠): معدلات انتشار الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الأطفال والمراهقين، مجلة دراسات نفسية (٢)، (٢)، ٩٨-١١١
- ٤- بشرى اسماعيل (٢٠١٥): فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد، مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، العدد (٤٢)، ص ص ٢٣-٩٧ .
- ٥- حنان حسن (٢٠١٧): الكمالية العصابية وعلاقتها بالإكتئاب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، العدد (١٧)، ص ٥٤٨-٥٤٩
- ٦- داليا يسرى (٢٠١٥) : الخصائص السيكومترية لمقياس الكمالية العصابية لدى المراهقين، مجلة الإرشاد النفسي، (٢١)، ص ص ٧٠٩-٧٤٨ ..
- ٧- دعاء محمد، محمد أحمد (٢٠١٦) : مقياس المستوى الإقتصادي والإجتماعي والثقافي، دار الكتاب الحديث، القاهرة
- ٨- سامية محمد (٢٠٠٩): الكمالية العصابية (غير السوية) وعلاقتها بإضطرابات الأكل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة شعبة الدراسات النفسية والإجتماعية، مركز الخدمة للإستشارات البحثية واللغات، كلية الآداب، جامعة المنوفية.
- ٩- سحر فاروق (٢٠١٦): النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الإنفعالي والتراحم بالذات لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد (٢٦)، (١)، ص ص ٨٥-١٥٨ .
- ١٠- سيف النصر عبد الحى (٢٠١٣) : فعالية برنامج إرشادي لخفض حدة الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة الفائقين أكاديمياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة .

- ١١-شادية عبد الخالق (٢٠٠٥):استخدام نظرية الإختيار وفنيات العلاج بالواقع فى خفض اضطرابات الكمالية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد (١٥)، العدد (٤٦)، صص ٢١٥-٢٦٦، الإنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٢-شيرين سيد (٢٠١٢):دور التعلق الوالدى فى التنبؤ بمظاهر اضطرابات الأكل لدى عينة من طالبات الجامعة،حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، جامعة القاهرة .
- ١٣-عبد الله جاد (٢٠١٠):الكمالية لدى عينة من معلمى التعليم العام وعلاقتها ببعض اضطرابات القلق والبارانويا لديهم، *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، ٧٢، (٢)، ٣: ٥٥ .
- ١٤- عفراء إبراهيم (٢٠١٥): الكمالية العصابية وعلاقتها بالإستقرار النفسى لدى طلبة الجامعة، *مجلة علوم الإنسان والمجتمع* (١٤)، ١٥٧-١٨٣.
- ١٥-نجلاء فتحى (٢٠١٥):فعالية برنامج ارشادى انتقائى فى خفض الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية ببورسعيد*، العدد (١٨) ص ص ٥٤٩-٥٧٢ .
- ١٦-نوال محمد (٢٠٠٧): الكمالية السوية والعصابية وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض ن المملكة العربية السعودية .

17-Arndt,J.Fujiwara,E.,(2014).Interactions between Emotion Regulation and Mental Health .**Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences**,1(5),1:13.

18- Allen,A.B.,Leary,M.R.(2010):Self-Compassion Stress , and coping .Coping .**Social and Personality Psychology Compass**,4(2),107-118.

19- Beaumont,E.,Durkin,M., Hollins Martin, C.J.& Carson,J.(2016).compassion for others , self-compassion,quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives:a quantitative survey .**Midwifery**,34,239-244.

20-Bear,R.A.,Smith,G.T.,&Allen,K.B.(2004):Assessment of mindfulness by self-report:The Kentucky inventory of mindfulness Skills.**Assessment** ,11(3),191-206.

21-Beaumont,E.,&Hollins Martin, C.J.(2016).A proposal to support student therapists to develop compassion for self and others through compassionate mind training .**The Arts in Psychotherapy**,50,111-118.

- 22-Brion, J.M., Leary, M.R., &Drabkin,A.S.(2014):): Self-Compassion and reactions to serious illness: The case of HIV.**Journal of Health Psychology**,19(2)218-229.
- 23-Cenha,M.,Martinho,M.I.,Xavier,A.,&EspiritoSanto,H.(2013).Early memories of positive emotions and its relationships to attachment styles, Self-compassion and psychopathology in adolescence .**Abstract of the 21th European Congress of Psychiatry European Psychiatry**,28(1),1-10.
- 24-Chand.,S.P.,Chibnall.J.T.,Slavin .S.,(2017):**Cognitive Behavioral Therapy for Maladaptive Perfectionism in Medical Students:A preliminary Investigation** ,Acadmac Psychiatry ,42(1),58-61.
- 25- Choi, Y.M., Lee, D., &Lee, H :(2014): The effect of self – compassion on emotions when experiencing a sense of inferiority across comparison situations. **Procedia –social and behavioral science**, 114,949-953.
- 26-Diedrich,A.,Grant,M.,Hofman.S.G.,Hiller,W.,Berking,M.,(2014).**Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder behavior**,58:43-51.
- 27-Dixon,J.,Earl,K.,Lutz-Zois,C.,Goodnight ,J.,&Peatee,J.(2014).Explaining the link between perfectionism and self-forgiveness the mediation roles of unconditional self- acceptance and rumination .**Individual Differences Research** 12,(3),101-111.
- 28- Egan, S., Piek,J.,Dyck,M.,Rees.(2007):The role of Dichotomous Thinking and Rigidity in Perfection.**Behaviour Research and Therapy**, 45.1813-1822.
- 29-Germer, C.K., Neff, K.D. (2013): Self –compassion in clinical practice .**Journal of clinical Psychology**, 69(8), 856-867.
- 30-Germer,C.K.,&Neff,K.D.(2015): Self-Compassion in clinical practice .**Journal of clinical Psychology** ,69(8),856-867.
- 31-Hanchon, .T. (2010): The relations between Perfectionism and achievement goals .**Personality and Individual Differences**, 49(8), 885-890.
- 32- Hanchon,T.,(2010):The Relation Between Perfectionism and Achievement Goals .**Personality and Individual Differences**.49.885-890.
- 33-Hudson,J.,Broeren,S.,Newall,C.,Mitchell,J.H.,(2013):**The role of perfectionism in cognitive behavior therapy outcomes for clinically anxious children**, Behavior Search, 51(9),547-554.

- 34-Ivanovic,Miroljub,Srdan Milosavljevic et Ugljesa Ivanovic (2015):**Perfectionism ,Anxiety in Sport , and Sport Achievement in Adolescence** ,Sport Science ,8,35-42.
- 35-Mansfield,C.D.,Pasuoathi,M.,&Mclean,K.C.(2015).Is narrating growth in stories of personal transgressions association with increased well-being, self-compassion,and forgiveness of others ? **Journal of Research in personality** ,58,69-83.
- 36Marshall,S.L.,Parker,P.D.,Ciarrochi,J.,Sahdra,B.,Jackson,C.J.&Heaven P.C.L (2015):Self-compassion protects against the negative effect of low self-esteem : A longitudinal study in a large adolescent sample . **Personality and Individual Differences**, 74,116-121.
- 37-Moore,S :(2013) What is the best predictor of emotional distress ; mindfulness, self- compassion or other –compassion ? **Doctor of clinical psychology**, University of East Anglia.
- 38-Morley, R.H. (2015): **Violent and self –Compassion. Aggression and Violent Behavior**, 24,225-240
- 39-Macedo,A.,Marques,M.,&Pereiro,T.(2014):Perfectionism and Psychological distress: A Review of Cognitive Factors **International Journal of Clinical Neuroscience and Mental Health**,1-10.
- 40-Neff ,K.D.(2003):Self-Compassion :An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself .**Self and Identity** ,2(2),85-102.
- 41-Neff, K.D,Kristin and MC Gehee APittman (2010):Self-Compassion andPsychological Resilience Among Adolescents and Young Adults,**Self Identity** ,Vol,9,pp:225-240 .
- 42-Neff,K.D& Beretvas,S.N.,(2013) The role of Self-Compassion in romantic relationships **Self and Identity**,12(1),78-98.
- 43-Neff,K.D.,(2009):Self –Compassion in M.R.Leary,R.H.,Hoyle,M.R.Leary,R.H .Hoyle(Eds),**Handbook of Individual differences in social behavior** (pp.561-573).New York,NY,US:Guilford Presses
- 44-Neff,K.,Dahm,K.(2015).**Self –compassion : What it is ,What it does ,and how it relates to mindfulness**.**Handbook of mindfulness and self-regulation**,(10),121-137.
- 45- Neff,K.D.Kirpatrick,K.L.,&Rude ,S.S.(2007): Self-Compassion and Adaptive Psychological functioning .**Journal of Research in Personality**,41(1),139-154.

- 46-Oros,L.B.,Iuorno,O.,Serppe,M.,(2017):**Child Perfectionism and its Relationship with Personality ,Excessive Parental Demands, Depressive Symptoms and Experience of Positive Emotions**,Span,J Psycho,22(2)13-20
- 47-O,Conno,R.C.,Rasmussen,S.,Hawton,K.,(2010).**Predicting depression ,anxiety and self-harm in adolescents :the role of perfectionism in social anxiety** ,INT,J,prev Med,5(1)9-20.
- 48-Schellenberg,B.I.,Bailis,D.S.,Mosewich,A.D.(2016).You have passion but do you have self-compassion . Harmonious passion, obsessive passion, and responses to passion-related failure.**Personality and Individual Differences** ,99,278-285.
- 49-Stoeber, Joachim and Hongfei Yang(2016) **Moral Perfectionism and Moral Values,Virtues, And Judgments : Further Investigations**, Personality And Individual Differences, 88: 6-11.
- 50-Sun,X.,Chan,D.W.,&Chan , L.(2016).Self –compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong:Exploring gender differences. **Personality and Individual Differences** ,101,288-292.
- 51- Stoeber, Joachim and Hongfei Yang(2015):**Psyical appearance Perfectionism explains Variance in eating disorder symptoms Above general Perfectionism** , Personality And Individual Differences,(86)303-307.
- 52- Trompetter , H.R.,Bohlmeijer ,E.T.,(2017).Why does positive mental health buffer against psychology ?An exploratory study on self – compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy.cogn ther Res 41:459-468.
- 53-Walker Iaurie Hollis-and Colosimob,Kenneth(2010):Mindfulness,Self-Compassion,and Happiness in non – meditators:A Theoretical and empirical examination ,**Personality and Individual Differences** ,Vol (50),(2),pp 222-227.
- 54-Werner,K.H.,Jazaieri,H.,Goldin,P.R.,Ziv,M.,Heimberg,R.G., &Gross,J.J(2012).Self –Compassion and social anxiety disorder .**Anxiety ,Stress & Coping: An International Journal**,25(5).
- 55-Yang,Hongfei,et Joachim Stoeber(2012):The Physical Appearance Perfectionism Scale : Development and Preliminary Validation ,**Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment** 34,n:69-83

56-Yperen,N., Verbraak,m.,Spor,E.,(2011):Perfectionism and Clinical Disorder Among Employees. Personality and Individual Differences .50 (1).1126-1130.

(2012): Self-Compassion and social anxiety disorder. Anxiety, **Stress Coping: An International Journal**, 25(5)

57-zabelina ,Darya L. and Robinos,Michael D.(2010):Don,t Be So Hard on Yourself : Self –Compassion Facilitates Creative Originality Among Self-Judgmental Individuals, **Creativity ,Research Journal** ,Vol,22(3),pp288-293.

Jazaieri,H.,Mcgonigal,K.,Jinpa,T.,Doty,J.,Gross,J.&Golden,P.(2013):-58 -Khatibi, Mina, et Mahboobeh Fouladchang(2016):Perfectionism :A Brief Review"**The International Journal of Indian Psychology** 3,n 8:13-19.

