

المرونة النفسية وعلاقتها بالسعي نحو الكمال لدى عينة من طلاب الجامعة د. جيهان أحمد حلمي إبراهيم

مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة بني سويف

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة، وكذلك دلالة الفروق بين هؤلاء الأفراد في كلٍ من المتغيرين والتي قد تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي، علاوة على التحري عن مدى إمكانية التنبؤ بالكمالية التكيفية واللاتكيفية بمعلومية درجة المرونة النفسية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٠) طالب وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة بني سويف، تراوحت أعمارهم من (١٩.٢ - ١٩.٨) عامًا. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياسي المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية لطلاب الجامعة (من إعداد الباحثة)، واستخدام المنهج الوصفي للإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من صحة فروضها، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المرونة النفسية والكمالية التكيفية لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين المرونة النفسية والكمالية اللاتكيفية، أما الفروق بين هؤلاء الأفراد في كلٍ من المتغيرين والتي قد تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي فكانت غير دالة إحصائياً، في حين وجد أنه يمكن التنبؤ بالكمالية التكيفية واللاتكيفية بمعلومية درجة المرونة النفسية لديهم.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية - الكمالية التكيفية - الكمالية اللاتكيفية - النوع الاجتماعي، طلاب الجامعة.

Study Title: "The relationship between psychological resilience and seeking perfectionism in a sample of college students".

Researcher: Gehan A. Helmy A lecturer of mental health – faculty of education, Beni –Suef University

Abstract

The present study aimed to identify the nature of the relationship between the adaptive/maladaptive perfectionism and psychological resilience of university students, as well as the significance of the differences between these individuals in each of the two variables, which may be attributed to the gender variable, in addition to investigating the predictability of adaptive and maladaptive perfectionism as a function of psychological resilience. The study sample consisted of (210) students in the second year of study at the Faculty of Education, Beni Suef University, ranging in age from (19.2) to (19.8) years. The instruments of the study included a adaptive/maladaptive perfectionism measure and a psychological resilience inventory for college students (both being prepared by the researcher). The researcher employed the descriptive method of research to answer the research questions of the present study and to verify the validity of the hypotheses. The results of the study revealed a positive correlation between psychological resilience and adaptive perfection in the sample of the study, as well as a negative correlation between the psychological resilience and maladaptive perfectionism of the study sample, as well as the The differences between these individuals in each of the two variables that may be attributed to the gender variable were statistically insignificant, whereas adaptive and maladaptive perfectionism could have been predicted by the degree of psychological resilience they entertain.

Keywords: Psychological Resilience, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, social gender, university students.

الإطار العام للدراسة

مقدمة:

يُمثل شباب الجامعة طاقة المجتمع وقاطرته للتقدم، كونهم يمثلون بالأحلام والطموحات والخطط المستقبلية، التي تدفعهم لتحقيق مطالبهم واحتياجاتهم وتطلعاتهم وتوقعات الآخرين فيهم، بالحصول على مكانة اجتماعية مرموقة، ووظيفة مأمولة، وتوفير مستوى دخل مُرضي، وقد يؤدي ذلك بالشباب الجامعي إلى النزعة الكمالية في تصرفاته وأعماله، لضمان الوصول إلى تبوء قمم الأشياء التي يرنو إليها، والتنافس في تحقيق أسمى الغايات.

ونظرًا للتأثيرات المتعددة للنزعة الكمالية في شتى جوانب شخصية الفرد وحالاته، فقد حظيت باهتمام متزايد من العلماء والباحثين على مدار العقود الأربعة الأخيرة، وأصبحت موضوعًا أساسيًا في بحوث علم النفس الإكلينيكي (Stoeber, 2018: 2-4)، ومحور جدال علمي بين المعنيين به، نتج عنه تعميق الوعي بجوانبها المختلفة وإدراكها، والكشف عن أبعادها المتعددة والتميز بينها، واستجلاء الجانب الإيجابي السوي المتضمن فيها، وتجنب الاقتصار فقط على الشق السلبي العصابي الذي استحوذ على أنظار بعض من الذين تصدوا لدراستها في البداية (Hewitt; and Others, 2017: 11-15).

فالكمالية تصف ميل الفرد لتقدير الكمال أو المثالية، والسعي باستمرار لتحقيقها، ووضع معايير مرتفعة جدًا، والالتزام الصارم بها، وفحص إنتاجه والتدقيق فيه بشكل شديد الانتقادية، ويرتبط هذا بتطلعات المراهقين والشباب للأداء المتميز في المجالات المختلفة، ولا يكون تأثيرها سلبياً دائماً (Craddock; and Others, 2009: 136)، فالكمالية قد تكون كيفية سوية أو لا كيفية عصابية في تأثيراتها الشخصية والاجتماعية (عبد المطلب القريطي، ٢٠١٣: ١٧٩).

وتعبر الصيغة اللاتكيفية للكمالية عن رغبة الفرد في الوصول إلى أعلى مستوى من دقة الكمال في الأداء، يصاحبه شعور مفرط بالخوف من عواقب الفشل،

والحاساسية الزائدة وعدم الرضا عن الأداء على الرغم من جودته، وينشأ ذلك نتيجة خشية الفرد من الفشل في تلبية آمال وتوقعات الآخرين، ومن ثم خوفه من فقد حبهم واحترامهم ودعمهم له، مما يدفعه لنقد ذاته بقسوة، ومطالبة نفسه بطريقة مطالبية الآخرين له، وعندما يخفق في تحقيق تلك التطلعات المبالغ فيها، ينتابه الشعور بالعجز والفشل وينخفض تقديره لذاته (نجلاء إبراهيم؛ وآخرين، ٢٠١٨: ٤٠٠).

وتسيطر أفكار غير عقلانية على الفرد صاحب النزعة الكمالية اللاتكيفية كأنه لا بد أن يكون أداءه مثاليًا لكي يحصل علي استحسان وتقدير وقبول الآخرين، كما أنه يربط انجازه لأي عمل يقوم به بكيانه وذاته (Greenspon, 2008: 267)، وأن أي شيء يؤديه لا يصل إلي درجة الكمال فهو غير مقبول ولا قيمة له، مما يؤدي إلي تدهور مستوى تقديره لذاته، حيث يعتمد تقدير الذات لديه علي المكافأة الخارجية عوضًا عن الداخلية (Flett; et al., 2011: 195: 196)، علاوة على انهماكه الجبري في التنفيذ الحرفي لمعتقداته غير المنطقية للينبغيات "ما ينبغي وما لا ينبغي" (أشرف عطية، ٢٠٠٩: ٢٨٧).

بينما الفرد الذي يميل للكمالية التكيفية يضع لذاته مستويات أداء مرتفعة، لكنها متناسبة مع قدراته وإمكانياته الشخصية، ويسعى من تلقاء ذاته لتحقيق أهدافه، ويكافح من أجل ذلك، لكنه يقنع بما يصل إليه من نتائج، ويتقبله، ويشعر بالرضا والسعادة سواء استطاع إنجاز ما يتطلع إليه أم لا، لذا فهو قادر على تطوير أهدافه وتوقعاته ومعاييره وأدائه وفقًا للموقف (آمال باظه، ١٩٩٦: ٣٠٦).

لذا فإن الشكل اللاتكيفي من الكمالية يدفع صاحبه إلى المُغالاة في التطلعات والتوقعات، والمثالية المعيقة للأداء (Couto, 2014: 35)، والخوف المبالغ فيه من الفشل، وإدمان تكرار مراجعة ما تم إنجازه (عبد المطلب القريطي، ٢٠١٣: ١٧٨)، وسيطرة طابع التفكير "إما الكل أو اللاتشي" (فتحي جروان، ٢٠٠٥، ٤٢)، واللجوء إلى المماثلة والإرجاء والتسويف (أشرف عطية، ٢٠٠٩: ٢٨٤)، ومن ثم قد يتعرض للمزيد من الضغوط، والإحباط، والقلق، والحزن، وتدني احترام الذات، وعدم

الشعور بالرضا، وتدهور علاقاته الاجتماعية (أحمد الزغاليل، ٢٠٠٨: ١١٨). في حين أن الصيغة التكيفية للكمالية تجعل صاحبها لديه مستويات شخصية مناسبة، ودافعية إنجاز وكفاءة ذاتية مرتفعة، ومستويات أداء وإنجاز عالية، وتقدير جيد لذاته (السيد منصور، ٢٠١٢: ٥٣-٥٥)، وتتزايد قدرته على مواجهة الصعوبات والضغط وحل المشكلات، وتقبل الذات والرضا عن جوانب حياته بصفة عامة (Heds, 2009: 4-6).

ويتضح من ذلك مدى التأثيرات الإيجابية للكمالية بصيغتها التكيفية، في مقابل التأثيرات السلبية للكمالية اللاتكيفية غير السوية وذلك على جميع جوانب حياة الطالب الجامعي وتحقيقه للنجاح والسعادة، ومن ثم كان من الضروري البحث على المتغيرات التي قد تكون مرتبطة بأي من شكلي الكمالية، والتي يمكن من خلال تعزيزها أو تخفيضها تدعيم ميل الطالب للكمالية التكيفية، والحد من نزعه للكمالية اللاتكيفية، ومن هذه المتغيرات التي قد يكون لها بعض التأثيرات "المرونة النفسية".

حيث تُعد المرونة النفسية بمثابة العملية الديناميكية التي بموجبها يظهر الفرد تكيفاً سلوكياً إيجابياً، وذلك عندما يواجه محن شديدة، أو صدمة، أو مأساة، أو تهديدات وإحباطات (Turk; Gatchel, 2018: 525). كما تعزز قدرة الشخص على التعامل بفاعلية مع متغيرات الحياة والتطور في مواجهة الصعوبات والشدائد، واستعادة اللياقة النفسية والتعافي (محمد عثمان، ٢٠١٠: ٥٤١)، وبذلك فهي لا تتوقف عند مواجهة المحن والصعوبات، بل تتعداها للتكيف الإيجابي معها، والاستفادة منها (محمد القلي، ٢٠١٦: ٢٤٥).

ويتصف الفرد ذو التوجه الإيجابي للمرونة النفسية بأن لديه علاقات جيدة مع الآخرين، ومهارات اتصال جيدة، ويقدر مواهبه وإنجازاته، ومواهب الآخرين، وإنجازاتهم، ويعي الهدف من الحياة، ويمتلك أساليب تتناسب وطبيعة الموقف، ويؤمن بأن الصعوبات والتحديات تزيد صلابة، ويقاوم المشاعر غير السارة وينمو من خلالها، ويسعى للتكيف مع التغيير، ولا يخشى الفشل، ويتعامل مع النقد

بموضوعية، ويستخدم العمليات الوقائية (6: van Galen, et al., 2006)، ويتمتع بكفاءة ذاتية مرتفعة، ويتقبل المساندة الاجتماعية، وانفعالاته تتجه للإيجابية، ويسيطر على مشاعره الأمل والتفائل، ويبادر بالتعاطف مع الآخرين والإيثار، ويمارس القدرات الإبداعية، ويتمتع بحس الفكاهة وروح الدعابة (محمد عثمان، ٢٠١٠: ٥٤٥)،

وبناءً على ما سبق يظهر مدى أهمية ميل الطالب الجامعي نحو الكمالية التكيفية في أفعاله وتصرفاته وأدائه المختلفة، وضرورة مساعدته للحد من نزوعه تجاه الكمالية اللاتكيفية التي تدفعه لتبني مستويات أداء تفوق قدراته، والتي تفرضه عليه طبيعة المرحلة الجامعية وكونه على اعتاب ترك الدراسة والبحث عن المهنة والانخراط في معترك الحياة، وتجعل الأفكار اللاعقلانية تسيطر على مسار تفكيره، مما تجنبه اختيار الطريق الصحيح لتحقيق النجاح والاستمتاع بالحياة وتقبلها، ومن ثم قد يكون بحاجة إلى بنىات نفسية إيجابية كالمرونة النفسية يمكن أن تساعد على وعي وإدراك المواقف والآخرين، وتقبلها والتفاعل معها، ومواجهة الصعوبات والتحديات والتكيف معها والاستفادة منها، ومن ثم قد تساهم في تغلب توجهه للكمالية التكيفية عوضاً عن اللاتكيفية. لذا تحاول الدراسة الحالية الوقوف طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة:

نظراً لنشأة متغير الكمالية تحت مظلة علم النفس الإكلينيكي، فإن الاهتمام بمفهوم الكمالية كبنية نفسية أحادية البعد له تأثيرات لا تكيفية مطلقة لقي انتباهاً واهتماماً متزايداً من قبل الكثير من المعينين به، عوضاً عن الاهتمام به كبنية متعددة الأبعاد قد يكون لها تأثيرات تكيفية في جوانب حياة الطالب الجامعي، لذا فالدراسة الحالية تحاول تناول سعي الطالب الجامعي نحو الكمالية بأبعادها التكيفية واللاتكيفية، علاوة على دراسة طبيعة العلاقة بينها وبين المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي، خاصة وأن مستوى المرونة النفسية قد يكون لها تأثيرات على سعي الفرد نحو أي من الكمالية التكيفية أو اللاتكيفية.

ومن ثم قد يحتاج الطالب الجامعي إلى السعي الجاد نحو الكمالية في أداء أعماله المدرسية والحياتية المختلفة، لتحقيق مستوى متميز ومقبول من الأداء، دون التطرف وراء المثالية، واللهاث وراء المعتقدات الغير معقولة من الضروريات والمعايير المُغالي فيها، وأن يتحلى بالمرونة النفسية التي قد تمكنه من الوعي بتطلعاته وإمكاناته، وإدراك المواقف بواقعية، وتجنب الكمالية ذو الصيغة الأحادية اللاسوية.

ورغم تأثيرات الكمالية التكيفية واللاتكيفية وأهمية المرونة النفسية لطلاب الجامعة، إلا أنه لا توجد دراسة تناولت طبيعة العلاقة بينهما لدى أفراد هذه الفئة خاصة في البيئة العربية، وذلك في حدود اطلاع الباحثة. ومن هنا برزت مشكلة الدراسة، وللتصدي لها تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن الأسئلة البحثية التالية:

١. هل توجد علاقة بين المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة؟
 ٢. هل يمكن التنبؤ بالكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة بمعلومية درجة المرونة النفسية لديهم؟
 ٣. هل توجد فروق بين طلاب الجامعة في كل من المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية تعزو لمتغير النوع الاجتماعي؟
- أهداف الدراسة:**

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على:

١. العلاقة بين تقرير المصير الذاتي والرفاه الذاتي لدى طلاب الجامعة.
٢. مدى إمكانية التنبؤ بالكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة بمعلومية درجة المرونة النفسية لديهم.
٣. الفروق بين طلاب الجامعة في كل من المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية التي تعزو لمتغير النوع الاجتماعي.

أهمية الدراسة: تمثلت أهمية الدراسة الحالية في جانبين أساسيين هما:

أ- الأهمية النظرية:

تظهر الأهمية النظرية للدراسة في عرض الأطر النظرية للكمالية التكيفية واللاتكيفية والمرونة النفسية لدى الطالب الجامعي، علاوة على مجموعة من الجهود العلمية والدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بهما، ومن ثم قد توجه أنظار المهتمين بأفراد هذه الفئة إلى الاهتمام بهم، من خلال تعزيز قدراتهم على الميل نحو الكمالية التكيفية والمرونة النفسية المناسبة، وتطوير تقديرهم الشخصي لهما، وتصميم الخطط والبرامج لتطويرهما.

ب - الأهمية التطبيقية:

- تقدم الدراسة الحالية قائمتين إحداهما بأبعاد المرونة النفسية، والأخرى بأبعاد الكمالية التكيفية واللاتكيفية قد تكونا مناسبتين لطلاب الجامعة.
- قد تسهم الدراسة الحالية في تقديم أداتين لقياس وتشخيص المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة.
- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية في مجال التوجيه والإرشاد النفسي في إعداد برامج إرشادية مناسبة لخفض المظاهر السلبية للكمالية وما يرتبط به من اعتقادات وتصورات خاطئة للذات والآخرين والحياة.
- كما يُمكن أن تفيد في توجيه اهتمام الآباء المربين والمعنيين بالتوجيه والإرشاد النفسي نحو المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية وتأثيراتها النفسية على الصحة النفسية والسلوك.

تحديد مصطلحات الدراسة:

تحددت مصطلحات الدراسة الحالية فيما يلي:

المرونة النفسية "Psychological Resilience":

تُعرف المرونة النفسية إجرائياً في هذه الدراسة بأنها " قدرة الطالب الجامعي على مواجهة الأزمات والضغوط المتنوعة في مواقف حياته المختلفة وحل مشكلاته بفاعلية، وتجاوز تأثيراتها السلبية والتعافي منها، وتقبل التغيير والتكيف مع ظروف

الحياة والسياقات الضاغطة، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة النفسية المُعد لذلك".

الكمالية "Perfectionism":

يُمكن تعريف الكمالية إجرائيًا في هذه الدراسة بأنها تُعبر عن وضع الطالب الجامعي لمستويات أداء مرتفعة لذاته، وسعيه الصارم لتحقيقها، فإذا كانت مناسبة لقدراته وإمكانياته، ويستطيع إنجازها بالكامل أو جزئيًا ويتقبل ذلك ويرضى به، تظهر لديه الكمالية التكيفية. أما إذا كانت هذه المستويات المرتفعة تتجاوز إمكانياته وقدراته، ويخفق في إنجازها وفقًا للمعايير التي خطها بنفسه، ولا يرضى إلا بإنجازها بالشكل المثالي الكامل، فتظهر لديه النزعة الكمالية اللاتكيفية. وتقاس الكمالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المُعد لذلك.

الإطار النظري للدراسة

"المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة"

هدف الإطار النظري للدراسة إلى استخلاص مكونات المرونة النفسية، والكمالية المناسبين لطلاب الجامعة، ولتحقيق ذلك تضمن الإطار النظري للدراسة الحالية ثلاثة محاور رئيسية، تناول المحور الأول المرونة النفسية، والثاني الكمالية، أما الثالث فأظهر علاقة المرونة النفسية بالكمالية لدى طلاب الجامعة، وثُمّ الإطار النظري يرصد مدى الإفادة من الإطار النظري لمتغيري الدراسة وما صاحبهما من دراسات سابقة. وفي ضوء كل ذلك صُيغت فروض الدراسة، وذلك كما يلي:

أولاً: المرونة النفسية "Psychological Resilience":

يهدف المحور الأول من الإطار النظري إلى استخلاص مكونات المرونة النفسية المناسبة لطلاب الجامعة، ولتحقيق هذا تم تناول تطور مفهوم المرونة النفسية، وخصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية الإيجابية، وأبعادها المناسبة لطلاب الجامعة، وبيان ذلك كما يلي:

١- تطور مفهوم المرونة النفسية:

رغم التعبير عن فكرة المرونة الفردية منذ زمن بعيد في الفلكلور والأدب الشعبي، كصفة جسدها أبطال الروايات والحكايات الملهمة، إلا إن الإرهاصات العلمية الأولى لهذا المفهوم ظهرت على يد "أيمي ورنر Werner"، وذلك من خلال دراستها في النصف الثاني من القرن العشرين على الأطفال التي تعاني أمهاتهم من الفصام "بجزر هاواي" (Masten; Reed, 2002: 74).

والتقط الفكرة في هذه الأونة "ماستين Masten"، و"نورمان جيرمزي Germezy" وساهما في تأصيل مفهوم المرونة النفسية الإيجابية من خلال دراساتهم المتعددة التي ساهمت في تطوير الأطفال الذين تعرضوا للخطر وأصبحوا أكثر توافقاً مع المحن والظروف القاسية التي مروا بها (Luthar, 2006: 740).

هذا وقد ساهم ظهور علم النفس الإيجابي في بلورة هذا المفهوم والتأكيد على أهميته، واعتبر من مفرداته الرئيسية، حيث دعا "رواده إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات لفهم مصادر المرونة النفسية وكيفية تمكن الإنسان جسدياً ونفسياً مع أي طارئ يُلم به واستعداده لحيويته مرة أخرى (Luthar, et al., 2014: 132).

ويُنظر للمرونة النفسية على أنها أحد الجوانب الهامة في بناء الشخصية السوية، كونها تمكن الفرد من تحسين بيئته الشخصية والاجتماعية، وتساعده على التوافق والتأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة، كما تُمثل عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والنكبات والضغط النفسية، والقدرة على التعافي من تأثيراتها، وتخطيها بشكل إيجابي، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية، ٢٠٠٩: ٣).

كما تُعبر عن قدرة الفرد على التكيف الفعال، والتوافق الناجح، والصمود في مواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية، والنهوض من الأزمات المختلفة دون كسر أو هزيمة، والمحافظة على أمنه النفسي والاجتماعي، علاوة على أنها عنصر

أساسي في قدرة الفرد على التواصل مع الحياة، ومواجهة الشدائد، وأحد المكونات المتممة للصحة النفسية (محمد القلبي، ٢٠١٦: ٢٤٥).

وبناءً على ذلك يمكن تعريف المرونة النفسية في هذا البحث بكونها قدرة الطالب الجامعي على مواجهة الأزمات والضغوط المتنوعة في مواقف حياته المختلفة بفاعلية، وتجاوز تأثيراتها السلبية والتعافي منها، وتقبل الآخرين والتعامل معهم بإيجابية، والتكيف مع ظروف الحياة والسياقات الضاغطة.

٢- خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية الإيجابية، وأبعادها:

يتصف الفرد الذي يتحلى بمكونات المرونة النفسية الإيجابية بقدرته على التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة الضغوطات والتهديدات التي قد تواجهه، علاوة على استعادة الفاعلية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار والانهيار، وامتلاكه لمستوى مناسب من العوامل الوقائية التي تُعينه على التوافق النفسي المناسب (محمد عثمان، ٢٠١٠: ٥٤١)، كما يكون علاقات جيدة مع الآخرين، ويستخدم مهارات الاتصال بفاعلية، ويتواجد لديه معتقدات معرفيه مقبولة، وكفاءة ذاتية إيجابية، وتعزيز للذات، وأساليب مواجهة متوافقة مع ذاته ومع طبيعة الموقف، ويمتلك عواطف إيجابية، ويتحلى بروح الدعابة، ويتقبل المشاعر السلبية وينمو خلالها، ويتعامل مع الضغوط على أنها تحديات، ويؤمن بأنها تزيد قوة، ويمارس مهارات حل المشكلات بإيجابية، والعمليات الوقائية (van Galen, et al., 2006: 6).

ونظراً لكل هذه الميزات التي يتصف بها الأفراد ذوي المرونة النفسية الإيجابية وغيرها، وتصدّرها مكاناً بارزاً بين موضوعات علم النفس الإيجابي، فقد سعى العديد من الباحثين لتحديد مكوناتها المختلفة التي تمكنهم من دراستها، وتشخيصها، وتصميم البرامج لتنميتها، وفي هذا الصدد وضح "ويكس" أنها تتحدد في أربعة مكونات تتمثل في الرؤية الشخصية، وحل المشكلات، والألفة الاجتماعية، وميكانيزمات دفاع الأنا التي تركز على فصل الانفعال، وإعادة البنية المعرفية، والتوقع الإسقاطي الإيجابي (Wicks, 2005: 15-16). وأكد محمد عثمان،

٢٠١٠: ٥٤٥) على أربعة مكونات تمثل المرونة النفسية الإيجابية هي: المساندة الاجتماعية، والكفاءة الشخصية، والاجتماعية والأسرية، والبنية القيمية والدينية.

أما "كاثرين كونر" و"جونسن ديفيدسون" فأشارا إلى أنها تتشكل من عوامل خمسة تبدأ بالكفاءة الشخصية والتماسك، ثم الثقة في الذات والتسامح، والتقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة، وتنتهي بالضبط، والتأثيرات الروحية والعقائدية (Connor; Davidson, 2003: 80). واقترح "لاندمان" وزملائه خمسة مكونات أيضاً للمرونة النفسية تبدأ بالإحساس بالقيمة والمعنى، والحكمة والالتزان، والاعتماد على الذات، والمثابرة والتحدي، وذاتية القرار (Lundman; et al. 2007: 235).

في حين أظهرت الرابطة الأمريكية للصحة النفسية من خلال رسالتها "الطريق إلى المرونة النفسية"، أنه فضلاً على العامل الرئيسي المتمثل في العلاقات الاجتماعية السوية والمساندة الاجتماعية، هناك أربعة عوامل أخرى للمرونة النفسية صاغتها في: القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات اللازمة لتنفيذها وتحقيقها، والنظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات والإمكانيات الشخصية، ومهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات، والقدرة على ترويض أو إدارة الانفعالات القوية والاندفاعات (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية، ٢٠٠٩: ٣).

يتبين من العرض السابق لمكونات المرونة النفسية أنه لم يكن هناك إتفاق بين الباحثين على مكوناتها، وإنما كان هناك تباين واضح بينهم، ورغم ذلك ظهرت بعض المكونات المشتركة في صياغات بعضهم لتلك المكونات، كالكفاءة الشخصية والاجتماعية، والعلاقات الاجتماعية السوية، والمساندة الاجتماعية، والتقبل الإيجابي للتغير، والثقة في الذات، والتقبل والتسامح، والتأثيرات الروحية والعقائدية، والقدرة على وضع خطط واقعية وتنفيذها، والتواصل الإيجابي وحل المشكلات، وإدارة الانفعالات القوية والاندفاعات، والاعتماد على الذات، والمثابرة والتحدي، والحكمة والالتزان، وذاتية القرار.

ولاستخلاص مكونات المرونة النفسية المناسبة لطلاب الجامعة، تم إعداد قائمة بهذه المكونات وعرضها على مجموعة من السادة المتخصصين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وبعد مراجعة سيادتهم ومناقشتهم فيها، اتفقوا على ثلاثة مكونات للمرونة النفسية مناسبة لهؤلاء الطلاب، هي:

- الكفاءة الشخصية والاجتماعية.
- المواجهة الإيجابية وحل المشكلات.
- تجاوز التأثيرات السلبية وتقبل التغيير.

وإيمانًا بأهمية احتياج الطالب الجامعي للمرونة النفسية في مواجهة ضغوطات وشدائد الحياة اليومية سواء داخل الجامعة أو خارجها، فقد استقصتها العديد من الدراسات، حيث توصلت نتائج دراسة (هاني مراد، ٢٠١٩) لوجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المرونة وكل من الدافع للإنجاز والذكاء الناجح لدى مجموعة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة حلوان. كما أوضحت نتائج دراسة (سوزان بسيوني؛ وجدان خياط، ٢٠١٩) تمتع عينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى بمستوى مناسب من المرونة النفسية والشفقة على الذات، وكان هنالك علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة على الذات والمرونة النفسية، كما وجدت فروق بين منخفضي ومرفعي الشفقة على الذات في المرونة النفسية لصالح مرتفعي الشفقة على الذات. أما نتائج دراسة (نعمات قاسم، ٢٠١٨) فقد أظهرت ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة المجمعة بالمملكة العربية السعودية، ووجدت علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي، ولم يظهر فروق بين متسويات أفراد العينة ترجع لمتغير النوع الاجتماعي، التخصص الأكاديمي، سنوات الدراسة. كما كشفت نتائج دراسة (ياسمينا يونس، ٢٠١٨) وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى طالبات شعبة رياض الأطفال بكلية التربية جامعة المنوفية، وكانت هناك علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة. واتفقت معها دراسة

(Bingöl; et al., 2019) التي أجريت على مجموعة من الطلاب بأربع جامعات بتركيا، ودراسة (Hernández; et al.,: 2018) التي أجريت على مجموعة من طلاب الجامعة بدولة إسبانيا، وذلك في توصلهما لوجود علاقة ارتباطية دالة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية لدى عينات دراستيهما، وأضافة نتائج دراسة (Hernández; et al.,: 2018) أن مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة بدولة إسبانيا كان متوسط، وعلاوة على ذلك وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الضغوط ودرجة المرونة النفسية لدى هؤلاء الطلاب.

ثانياً: الكمالية "Perfectionism":

يهدف المحور الثاني من الإطار النظري إلى استخلاص مكونات الكمالية المناسبة لطلاب الجامعة، ولتحقيق هذا تم تناول الكمالية التكيفية واللاتكيفية والنظريات النفسية المفسرة، وأبعاد الكمالية التكيفية واللاتكيفية، وآثارهما النفسية، وبيان ذلك كما يلي:

١ - الكمالية التكيفية واللاتكيفية والنظريات النفسية المفسرة:

يُعرف معجم علم النفس والطب النفسي الكمالية بأنها ميل قهري لمطالبة الذات والآخرين بأعلى مستوى من الأداء، أو على الأقل أعلى من المستوى الذي يتطلبه الموقف (جابر عبد الحميد؛ علاء كفاي، ١٩٩٣: ٢٦٩٨)، وبذلك يُنظر لها على أنها سمة شخصية تتصف بالسعي نحو تحاشي العيوب، ووضع توقعات عالية من الأداء (9 Gould, 2012)، وتشير لتقويم مفرط للذات ينصب على مراقبة أداء المطالب الشخصية، في ضوء معايير ذاتية عالية، للوصول لمستويات مرتفعة بغض النظر عن العواقب أو النتائج (Egan, et al., 2014: 4-5)، ويُعني ذلك أن الكمالية تُعبر عن درجة مرتفعة للغاية من الإتقان يحاول الفرد الوصول إليها في كل أدائه، وإخفاقه في إنهاؤها لعدم رضاه عن النتيجة التي لا تتفق مع معاييره العالية وغير الواقعية (أحمد الزغاليل، ٢٠٠٨: ١١٨).

ويُعد "هامشك Hamachek" من أوائل الذين تناولوا مفهوم الكمالية، حيث رأى منذ أواخر سبعينيات القرن العشرين أنها خاصية ذات نمطين أساسيين إحداهما

سوية، والأخرى عصابية، ويُمثّلان معاً ما يُعرف بمتصل السلوكيات الكمالية (Hamachek, 1978: 29)، وفي تلك الآونة وخاصة في الثمانينيات اعتبر البعض الكمالية صيغة أحادية البعد (2: Stoeber, 2018)، تنظر للفرد الكمالى على أنه يضع أهداف صعبة المنال مقارنة بإمكانياته وقدراته، ويتبنى معايير عالية للحكم على إنجاز تلك الأهداف، ولا يكف عن السعي لتحقيقها (35: Couto, 2014)، لذا فقد اعتبرت الكمالية بنية نفسية لا توافقية، وتم ربطها إكلينيكيًا بمختلف الحالات المرضية كالقلق، والاكتئاب، واضطرابات الشخصية، وصعوبات التوافق، وغيرهم (أسماء عبد العزيز، ٢٠١٥: ٥٧).

وانتقد الكثيرون هذه الرؤية الأحادية للكمال، كونها تتجاهل الشخص ذا الخصائص الكمالية الذي يحقق الأهداف التي يحددها لنفسه وفقاً للمعايير العالية التي يتبناها، ويشعر بالرضا والارتياح عن أدائه (5: Heads, 2009).

واقترعاً بذلك تبنى أغلب المعنيين بالكمالية اتجاهاً مُغايراً يُعلي من رؤية "هامشك" للكمالية ثنائية البعد (142: klibert; et al., 2005)، ويتعامل مع الكمالية كمنحيين، الأول سوي وتكفيفي وإيجابي، والثاني عصابي ولا تكفيفي وسلبى (Davies, 2009: 5)، ومع توالي المزيد من الدراسات تطور هذا الاتجاه ليُشخص الكمالية على أنها تركيباً نفسياً ذو أبعاد متعددة، تتشكل من أبعادٍ إيجابية تكيفية وأخرى سلبية لا تكيفية (3: Egan, et al., 2014).

ففي الصيغة التكيفية يصنع الفرد لذاته مستويات أداء مرتفعة، لكنها متناسبة مع قدراته وإمكانياته الشخصية، ويسعى من تلقاء ذاته لتحقيق أهدافه، ويكافح من أجل ذلك، لكنه يقنع بما يصل إليه من نتائج، ويتقبلها، ويشعر بالرضا والسعادة سواء استطاع إنجاز ما يرنو إليه أم لا، لذا فهو قادر على تطوير أهدافه وتوقعاته ومعاييرها وفقاً لسياق الموقف (آمال باظه، ١٩٩٦: ٣٠٦).

أما الصيغة اللاتكيفية للكمالية فتتمثل فيما يتكون لدى الفرد من بناء معرفي سلوكي، يتشكل من خلال اعتناقه لبعض الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية، كأن

يضع لنفسه مستويات أداء وإنجاز مثالية وغير واقعية، ويجاهد من أجل تحقيقها، معتقداً بأن ذلك يمكنه من الحصول على استحسان وتقدير واحترام الآخرين، مما يقوده إلى الاهتمام الزائد بتلافي أخطائه مهما كانت ضئيلة وتكرار مراجعة أعماله، ويجعله ذلك في حالة عدم رضا عن إنجازاته بالرغم من جودته (عبد المطلب القريطي؛ وآخرين، ٢٠١٥: ٧١١)، وعندما يخفق في تحقيق تلك التطلعات المبالغ فيها، ينتابه الشعور بالعجز والفشل وينخفض تقديره لذاته (نجلاء إبراهيم؛ وآخرين، ٢٠١٨: ٤٠٠).

وبذلك فإن الطالب ذا النزعة الكمالية اللاتكيفية يضع توقعات وطموحات عالية قد يستحيل الوفاء بها، ويلزم نفسه بالوصول إليها، علاوة على أنه يتشبث بمعايير شاقة وصارمة للحكم على تتابع إنجازاته التي تفوق أساساً قدراته الفعلية، ومن ثم ينتقد أدائه بسلبية، ويعزف عن تقبله ورؤية الجيد فيه، وقد يجلد ذاته، ومن ثم يخفت لديه الشعور بالرضا المرتبط بذلك. في حين أن الفرد الذي يميل للكمالية التكيفية يحدد أهداف عالية أيضاً، لكنها مناسبة لقدراته وإمكاناته، ويضع لنفسه معايير مرتفعه، إلا أنه يستطيع مراعاتها، ولا يتعامل بمبدأ "إما الكمال والمثالية التامة في الأداء أو اللاشئ"، حيث يرى الجيد في أدائه، ويتقبله، ويفتخر به، ويشعره بالرضا.

ونظراً لتأثيرات الكمالية العميقة في تقييمات الفرد المعرفية وتصرفاته الأدائية فقد تطرقت إليها بعض النظريات النفسية، كنظرية التحليل النفسي التي أشارت إلى أن الكمالية أحد دلائل الشخصية العصابية الوسواسية، وفسرت ذلك في ضوء دور الأنا الأعلى القاسي والحاد ومحاولة الأنا لطاعته، حيث قد ينتج عن ذلك ردود أفعال تظهر في المبالغة في النظافة، وتأنيب الضمير (Aldea, 2007: 14).

وأشار "أدلر Adler" رائد علم النفس الفردي أن التطلع للكمال أمر فطري، وهو دافع لا يمكن تخيل الحياة من دونه، حيث يبدأ الفرد التطلع من السلبية إلى الإيجابية المدركة منذ الطفولة، حيث يشعر الطفل بأنه أقل من الكبار، ورأى "أدلر" أن الكمالية قد تكون طاقة كامنة تدفع الأفراد إلى التطور، أو قد تكون غير صحية

عندما يُظهر الفرد الجمود في سلوكياته نتيجة التطلع لمعايير غير واقعية (Stoerber, 2018: 2-3).

ووضح نموذج التوقعات الاجتماعية لـ "هامشك" دور التوقعات الوالدية المرتفعة في تكون الكمالية، فعندما يحدث نقص في أي من توقعات الوالدين، فإن الطفل يطور الكمالية من خلال والديه أو من خلال مواجهة الأهمال الوالدي، وينظر "هامشك" للكمالية السوية على أنها دافع للرضا والسرور من خلال عمل شيء جيد، وفي التكاملية اللاتكيفية يعجز الفرد عن الشعور بالسعادة، لكون أدائه يشوبه العجز والقصور (Hamachek, 1978: 27).

يتضح من ذلك أنه نظراً لأهمية الكمالية في تفسير بعض جوانب السلوك البشري، فقد تناولته بعض النظريات النفسية كمكون نفسي ضروري يتكون من جزء أدائي مسئول عن تصرفات الفرد الكمالية، وجزء معرفي يتضمن المعتقدات التي تشكل تقييمات الفرد ونزوعه نحو السلوكيات الكمالية، التي قد تكون تكيفية وإيجابية للفرد، أو غير تكيفية وسلبية للفرد.

٢- أبعاد الكمالية التكيفية واللاتكيفية:

سعى العلماء والباحثون لدحض الصيغة الأحادية للكمالية، وتأكيد المنظور متعدد الأبعاد، وذلك من خلال تبيان الأبعاد التكيفية الإيجابية والأبعاد اللاتكيفية السلبية، وتصميم الأدوات المناسبة لتشخيص وقياس تلك الأبعاد.

ومن أوائل تلك المحاولات التي دعمت رؤية الأبعاد المتعددة، نموذج "هويت Hewitt" و"فليت Flett" الذي قدم صيغة ثلاثية للكمالية، تتمثل في "التوجه نحو الذات" وتنطوي على معايير وتوقعات غير واقعية للذات محددة مسبقاً من قبل الفرد ذاته، و"التوجه نحو الآخرين" وتتركز حول المعايير غير الواقعية تجاه الآخرين، والمحددات الاجتماعية والتي تصف اعتقادات الفرد بأن توقعات الآخرين منه تتصف بالمثالية (Egan, et al., 2014: 4-5). أما "فروست وزملائه" فقد قدم أبعاد ستة للكمالية تراعي الشكل التكيفي منها واللاتكيفي، تتمثل في بُعدي "القلق حيال الأخطاء" و"المعايير الشخصية المرتفعة"

للتعبير عن الكمالية اللاتكيفية، وأبعاد إدراك الانتقاد الوالدي" و"الشك حيال الأفعال" و"إدراك التوقعات الوالدية" و"تفضيل التنظيم" لوصف الكمالية التكيفية (Frost; et al., 1990:449). واختزل "ستوير Stoeber" نموذج "فروست وزملائه" سداسي الأبعاد في أربعة أبعاد فقط، حيث دمج بُعدي "القلق حيال الأخطاء" و"الشك في الأفعال" في بُعد واحد، وكذلك دمج بُعدي التوقعات والانتقادات الوالدية (Stoeber, 1998: 15-17).

في حين صاغ "هيل وزملائه" أبعاد ثمانية للكمالية، تم تصنيفها في فئتين، الأولى عامل الكمالية الحريصة على الإنجاز، وتمثل الكمالية السوية، ويندرج في هذه الفئة أبعاد أربعة تركز على الجانب الأدائي تتمثل في: السعي للتفوق، الرغبة في التنظيم، معايير عالية لتقييم الآخرين، التخطيط، أما الفئة الثانية فتركز على عامل كمالية التقويم الذاتي المستمر، وتهتم بالجانب المعرفي للكمالية وتصف الصيغة اللاتكيفية، وتتضمن: الأهتمام بالأخطاء، الحاجة للاستحسان، الاستغراق في الأعمال الماضية، إدراك الضغوط الوالدية (Hill; et al., 2004: 85).

يتضح من العرض السابق لأبعاد الكمالية أن الباحثين لم يتفوقوا على مكونات محددة له، وإنما كان هناك تمايز واضح بينهم تبعاً لتوجهاتهم الفكرية، والسياقات الاجتماعية والثقافية التي عملوا فيها، ومدى تأثرهم بالأبعاد السوية وغير السوية للكمالية، ومن تلك الأبعاد التي أشاروا إليها: "القلق حيال الأخطاء"، "الاهتمام بالأخطاء"، "المعايير الشخصية المرتفعة"، "إدراك الانتقاد الوالدي"، "إدراك الضغوط الوالدية"، "الشك حيال الأفعال"، "إدراك التوقعات الوالدية"، "التخطيط"، "السعي للتفوق"، "الرغبة في التنظيم"، "الحاجة للاستحسان"، "الاستغراق في الأعمال الماضية"، "التوجه نحو الذات"، "التوجه نحو الآخرين"، "الاعتقادات المثالية"، و"القلق تجاه الأعمال"، و"المماثلة و"تجنب الأعمال".

ولاستخلاص مكونات الكمالية التكيفية واللاتكيفية المناسبة لطلاب الجامعة، تم إعداد قائمة بهذه الأبعاد وعرضها على مجموعة من السادة المتخصصين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، واتفق نسبة تزيد عن (٨٠%) على أبعاد ثلاثة

مناسبة لإظهار الكمالية لدى هؤلاء الطلاب، حيث تُظهر مستوياتها المرتفعة نزوعهم للكمالية اللاتكيفية، في حين المستوى المنخفض يدل على الكمالية التكيفية، وتتمثل في:

- المعايير الشخصية المرتفعة، والأفكار اللامنطقية.
- القلق من الأخطاء، والانشغال بالمراجعة.
- الحاجة إلى الاستحسان، والرضا عن الأداء.

٣- الآثار النفسية للكمالية التكيفية واللاتكيفية:

للكمالية العديد من الآثار النفسية، حيث يُظهر الفرد الكمالى اللاتكيفي طابع التفكير بصيغة "إما الكل أو لا شيء"، مما يُعنى أن فقدانه جزء ضئيل من الدرجات النهائية يمثل له فشلاً ذريعاً، ويترتب على ذلك معاناة نفسية، يصاحبها تذبذب في الدفاعية، وعدم استقرار في الجهد (فتحى جروان، ٢٠٠٥، ٤٢)، ويُعاني من مشكلة الإرجاء والتسويف والمماطلة، وقد يحدث ذلك خوفاً من الإخفاق أو الظهور بشكل غير لائق أمام الآخرين (أشرف عطية، ٢٠٠٩: ٢٨٤)، علاوة على ذلك تتسبب الكمالية اللاتكيفية في انخفاض إنتاجية الفرد، وضعف قدرته على ضبط النفس، واضطراب علاقاته الشخصية، وانخفاض تقديره لذاته (CRANAB; RAJA, 2015: 16-17).

كما يُغالي في تطلعاته وتوقعاته، ويتشدد في محاكمة ذاته ونقدها، ويعاود مراراً مراجعة أدائه ليتأكد من كماله، ويتخوف من فقدان احترام الآخرين إذا ابتعد عن التصرفات والنتائج المثالية، كما يمتلكه مشاعر عدم الرضا والحزن والإحباط عندما لم يصل إنجازَه لحد الكمال (عبد المطلب القريطي، ٢٠١٣: ١٧٨)، ومن ثم قد يتعرض للمزيد من الضغوط، والإحباط، والقلق، والحزن، وتدني احترام الذات، والتفكير في الانتحار (أحمد الزغاليل، ٢٠٠٨: ١١٨).

في حين أن الكمالية التكيفية تجعل تصرفات الفرد سوية، حيث يكافح في حدود طاقاته وإمكاناته، ويسعى بشكل واقعي لتحقيق أهداف واقعية، ويعي نقاط ضعفه ويتقبلها، وجوانب قوته ويفخر بها، ويتقبل أخطائه ويتعلم منها، ويتقبل أدائه برضا حتى لو لم يكن في مستوى الكمال (عبد المطلب القريطي، ٢٠١٣: ١٧٩)،

ويحرص على التنظيم والترتيب (Mofield; et al., 2016: 3)، وينظر إلى أدائه بأنه جيد بقدره الحقيقي، وبميل إلى تعزيز تقديره لذاته من خلال إنجازته، ويشفق السعادة من أداء الأعمال الصعبة، وتتاسب شعوره بالسعادة مع مستوى أدائه (آمال باظه، ١٩٩٦: ٣٠٦).

ونظرًا لكل تأثيرات الكمالية تلك التي تشكل طبيعة الفرد ومعتقداته المعرفية العقلانية أو غير العقلانية، وأدائه المختلفة التي تكون سوية تكيفية أو عصابية غير تكيفية، فقد تناولته العديد من الدراسات، كدراسة (Kurtovic and Others, 2019) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من التحصيل الأكاديمي والكفاءة الذاتية والكمالية التكيفية من ناحية، والإجراء الأكاديمي من الناحية الأخرى، في حين وجدت علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الكمالية اللاتكيفية والإجراء الأكاديمي وذلك لدى عينة من طلاب الجامعة بدولة كرواتيا. ودراسة (نجلاء إبراهيم؛ وآخرين، ٢٠١٨) التي توصلت إلى إسهام أبعاد الكمالية العصابية (، الشعور بالنقص، انعدام الثقة بالنفس، الخوف من الفشل، رد الفعل تجاه الآخرين والنقد السلبي) في التنبؤ بالاستغلاق العقلي، لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة قناة السويس، وكانت جميعها لها تأثير إيجابي ما عدا بُعد المعايير الشخصية العالية فقد كان تأثيره سلبي. ودراسة (أماني حسن، ٢٠١٨) التي كشفت عن كفاءة برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تنمية أبعاد الكمالية التكيفية والتوجه لدى الحياة عند مجموعة من طالبات قسم الأحياء بكلية العلوم والدراسات الإنسانية بجامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية. هذا وقد وجدت نتائج دراسة (Mehr; Adams, 2016) علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الشفقة على الذات والكمالية اللاتكيفية لدى عينة من طلاب الجامعة. أما نتائج دراسة (نجلاء أبو سليمة، ٢٠١٥) فقد أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الكمالية اللاتكيفية (العصابية) وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة بورسعيد، وعدم ظهور فروق بين الإناث والذكور من تلك العينة

في كل من الكمالية اللاتكيفية وجودة الحياة. في حين أن دراسة (أحمد الزغاليل، ٢٠٠٨) وجدت أن مستوى الكمالية دون المتوسط بقليل لدى عينة من إحدى الجامعات الأردنية، بالإضافة لعدم وجود فروق في النزعة إلى الكمالية لدى أفراد العينة تعزو لمتغيرات النوع الاجتماعي أو المستوى الدراسي أو التحصيل الأكاديمي أو التخصص.

ثالثاً: المرونة النفسية وعلاقتها بالكمالية لدى طلاب الجامعة:

تعتبر المرحلة الجامعية من الفترات الهامة في حياة النشء، لما في ذلك من التأثير على مستقبلهم وجميع جوانب حياتهم، فالطالب الجامعي يكون على عتبات الخروج إلى الحياة المهنية وطرق أبواب العمل، علاوة على تطلعاته بتحقيق أحلامه ومطالبه واحتياجاته وتوقعات الآخرين فيه، وقد يؤدي ذلك بالشباب الجامعي إلى النزعة الكمالية في تصرفاته وأعماله، لتحقيق الأداء المتميز وضمان الوصول إلى تبوء قمم الأشياء التي يرنو إليها، والتنافس في تحقيق أسمی الغايات.

وقد يدفع هذا الطالب الجامعي إلى الميل لتقدير الكمال أو المثالية، والسعي باستمرار لتحقيقها، ووضع معايير مرتفعة جداً، والالتزام الصارم بها، وفحص إنتاجه والتدقيق فيه بشكل شديد الانتقادية (Craddock; and Others, 2009: 136)، ومن ثم قد يكون ذلك له تأثيرات إيجابية عليه، إذا كانت نزعته في تصرفاته وأدائه نحو الكمالية التكيفية، بأن تكون تطلعاته وأهدافه ومعاييرها مناسبة لقدراته وإمكاناته، وإذا حقق إنجاز ما يرضى به، حتى لو كان مستواه أقل من الشكل المثالي أو الكمال الذي رسمه مسبقاً (Heds, 2009: 4-6). في حين إذا كانت تطلعاته تفوق إمكاناته وقدراته، ولا يرضى إلا بالكمال والمثالية في أصغر التفاصيل، فإنه بذلك يكون قد مال للكمالية اللاتكيفية التي تسبب له الكثير من المعاناة والمشكلات والضغوط، والشعور بالعجز والفشل، وانخفاض ثقته في ذاته وتقديره لها (Couto, 2014: 35). لذا فإن الطالب الجامعي في هذه الفترة الحرجة من حياته يحتاج إلى تعزيز قدرته على مواجهة الأزمات والضغوط المتنوعة في مواقف حياته المختلفة وحل مشكلاته بفاعلية، وتجاوز تأثيراتها السلبية والتعافي منها، وتقبل التغيير والتكيف مع ظروف الحياة والسيئات

الضاغطة. ويتم كل ذلك من خلال تحليه بممارسة مكونات المرونة النفسية الإيجابية، التي قد تؤدي إلى تعزيز ميله للكمالية التكيفية بتأثيراتها الإيجابية، وخفض سعيه نحو الكمالية اللاتكيفية. ونستخلص مما سبق أنه يُمكن افتراض أن مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي، قد يرتبط بسعيه نحو الكمالية التكيفية أو اللاتكيفية.

أوجه إفادة الدراسة الحالية من الإطار النظري وما صاحبه من دراسات سابقة:

- تم الإفادة من محاور الإطار النظري الثلاثة التي تناولت المرونة النفسية والكمالية، فيما يلي:
- استخلاص مكونات المرونة النفسية المناسبة لطلاب الجامعة، بما يساهم في بناء أداة قياسها، وتمثلت تلك المكونات في:
 - ⊖ الكفاءة الشخصية والاجتماعية.
 - ⊖ المواجهة الإيجابية وحل المشكلات.
 - ⊖ تجاوز التأثيرات السلبية وتقبل التغيير.
 - استخلاص أبعاد الكمالية، بما يساهم في بناء أداة قياسها، وتمثلت تلك الأبعاد في:
 - ⊖ المعايير الشخصية المرتفعة، والأفكار اللامنطقية.
 - ⊖ القلق من الأخطاء، والانشغال بالمراجعة.
 - ⊖ الحاجة إلى الاستحسان، والرضا عن الأداء.
 - علاوة على هذا تبين من عرض الإطار النظري للدراسة وما تضمنه من دراسات سابقة، أن متغيري الدراسة المتمثلة في "المرونة النفسية" و"الكمالية" من التوجهات النفسية التي تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة وذلك في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي. كما اتضح عدم وجود دراسات تناولت طبيعة العلاقة بينهما لدى طلاب الجامعة، وذلك في حدود اطلاع الباحثة.

فروض الدراسة:

- بناءً على الإفادة من عرض الإطار النظري ونتائج الدراسات التي تضمنه، صيغت فروض الدراسة الحالية كما يلي:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة بين المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة.
٢. يمكن التنبؤ بالكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة بمعلومية درجة المرونة النفسية لديهم.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الجامعة في كل من المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية تعزو لمتغير النوع الاجتماعي.

الإطار الإجرائي للدراسة

أولاً: عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية بجامعة بني سويف، وتمثلت العينة في:

• العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من بين طلاب وطالبات الفرقة الثانية من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة، وقد روعي عند اختيارها أن تكون من نفس الشعب التي يتم التطبيق عليها في الدراسة الأساسية.

• العينة الأساسية:

اختيرت عينة الدراسة الأساسية من بين طلاب وطالبات الفرقة الثانية من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، وكان عدد أفراد العينة (٢١٠) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (١٩.٢ - ١٩.٨) عامًا بمتوسط عمري (١٩.٤٨٦) وانحراف معياري (٠.١٩٥)، وتكونت العينة من (١٠٥) طالبًا بمتوسط عمري (١٩.٥٠) وانحراف معياري (٠.١٩٧)، و(١٠٥) طالبة بمتوسط عمري (١٩.٤٧) وانحراف معياري (٠.١٩٣)، وكانت مجموعتا الطلاب والطالبات متجانستين في العمر الزمني، حيث بلغت قيمة ت لدلالة الفروق بين متوسطيهما (٠.٥٣٠) وكانت غير دالة إحصائية، مما يدل على تكافؤ المجموعتين. هذا وقد تم اختيار المرحلة الجامعية لما يلي:

- كونها تمثل مرحلة حرجة يكون الطالب فيها على أعتاب الخروج لسوق العمل واختيار المهنة، وما يتطلبه ذلك من التعامل بمرونة في مواجهة السياقات الحياتية المختلفة، والتكيف معها، وتقبل التغيير، وجعل تطلعاته وأهدافه متناسبة مع سياقات الواقع.
 - كون الطالب الجامعي يمتلئ بالأحلام والطموحات والتطلعات المستقبلية وتحقيق آمال الآخرين فيه، والذي قد يؤدي إلى النزعة الكمالية في تصرفاته وأعماله، لضمان الوصول إلى ما رسمه من غايات في مخيلته.
 - قد يؤثر تجنبه للمرونة النفسية الإيجابية ونزوعه للكمالية اللاتكيفية غير السوية إلى ازدياد معاناته النفسية والاجتماعية وشعوره بالعجز والإحباط، وتعدد مشكلاته، وعدم تقبل حياته والرضا عنها.
- ومن ثم قد تم اختيار أفراد هذه المرحلة لتقصي مستوى المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية لديهم والوقوف على طبيعة العلاقة بينهما.

ثانياً: أدوات الدراسة:

للإجابة على أسئلة الدراسة الحالية والتأكد من صحة فروضها تم استخدام الأدوات التالية:

- مقياس المرونة النفسية لطلاب الجامعة (من إعداد الباحثة).
- مقياس الكمالية لطلاب الجامعة (من إعداد الباحثة).

وتمثلت خطوات إعداد كل أداة من هذه الأدوات كما يلي:

(١) مقياس المرونة النفسية لطلاب الجامعة (إعداد: الباحثة):

نظراً لعدم وجود مقياس للمرونة النفسية لطلاب الجامعة مناسب لقياس مكوناتها التي تم استخلاصها من خلال الإطار النظري للدراسة وذلك في حدود اطلاع الباحثة، لذا تم إعداد هذا المقياس كمتطلب للدراسة الحالية، والذي مر بالخطوات التالية:

- تحديد هدف المقياس: يهدف إلى قياس المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- تحديد مكونات مقياس المرونة النفسية:

تم استخلاص مكونات المرونة النفسية المناسبة لطلاب الجامعة خلال المحور الأول للإطار النظري للدراسة، وعُرض ذلك تفصيلاً سابقاً، وتتمثل تلك المكونات فيما يلي:

- الكفاءة الشخصية والاجتماعية.
- المواجهة الإيجابية وحل المشكلات.
- تجاوز التأثيرات السلبية وتقبل التغيير.
- الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:
- صدق المقياس:
- صدق المحكمين:

تم التأكد من صدق مقياس المرونة النفسية من خلال عرضه في صورته الأولية على مجموعة من السادة المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية [ملحق رقم (١)]، لإبداء الرأي حول مدى مناسبة كل عبارة من عباراته للمكون، وكذلك مناسبتها لطبيعة الطالب الجامعي، بالإضافة إلى الصحة اللغوية لكل منها. وقد تم تعديل ما أشار إليه سيادتهم.

- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس المرونة النفسية باستخدام طريقة إعادة التطبيق، حيث طُبِق المقياس على (٥٨) طالب وطالبة من الطلاب المقيدين بالفرقة الثانية بكلية التربية بجامعة بني سويف، والتي تمثل عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم تم إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره ثلاثة أسابيع، وبلغ معامل الارتباط بين درجات التطبيقين كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١) نتائج ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة إعادة التطبيق (ن = ٥٨)

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	الكفاءة الشخصية والاجتماعية.	٠.٧١٤	٠.٠١
٢	المواجهة الإيجابية وحل المشكلات.	٠.٧٠٨	٠.٠١
٣	تجاوز التأثيرات السلبية وتقبل التغيير	٠.٦٨٩	٠.٠١
	الدرجة الكلية	٠.٧٩٦	٠.٠١

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني لمكونات مقياس المرونة النفسية لطلاب الجامعة، والدرجة الكلية، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية هذا المقياس لتطبيقه على أفراد العينة.

• الاتساق الداخلي:

➤ طريقة اتساق المفردات:

وذلك من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجات كل بند والدرجة الكلية للمكون التابع لها، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمكون التابع لها علي

مقياس المرونة النفسية (ن = ٥٨)

تجاوز التأثيرات السلبية وتقبل التغيير		المواجهة الإيجابية وحل المشكلات.		الكفاءة الشخصية والاجتماعية	
م	ر	م	ر	م	ر
١	٠.٦٣٤	٢	٠.٦٢٢	٣	٠.٥٩٩
٧	٠.٦٢٨	٤	٠.٥٧٩	٥	٠.٦١٢
٩	٠.٧٠٢	٦	٠.٦٣٦	١٠	٠.٥٩٧
١١	٠.٦٥٥	٨	٠.٦٨٧	١٢	٠.٦٤٨
١٤	٠.٥٨٩	١٣	٠.٦٣٢	١٥	٠.٦٤٥
١٨	٠.٧٥١	١٧	٠.٧٤٥	١٦	٠.٦٥٤

يتضح من الجدول أن كل مفردات مقياس المرونة النفسية لطلاب الجامعة ذات معاملات ارتباط دالة إحصائية، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (٠.٥٧٩) إلى (٠.٧٥١)، وكلها معاملات دالة إحصائية، مما يدل على تمتع مقياس المرونة بالاتساق الداخلي.

➤ طريقة اتساق المكونات:

وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين مكونات المرونة النفسية بعضها البعض

من ناحية وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، وبيان ذلك في جدول (٣):

جدول (٣) مصفوفة ارتباطات مكونات المرونة النفسية والدرجة الكلية له (ن = ٥٨)

المكون	الكفاءة الشخصية والاجتماعية	المواجهة الإيجابية وحل المشكلات.	تجاوز التأثيرات السلبية وتقبل التغيير
الكفاءة الشخصية والاجتماعية.	-	-	-
المواجهة الإيجابية وحل المشكلات.	٠.٦٨٨	-	-
تجاوز التأثيرات السلبية وتقبل التغيير.	٠.٧٠٢	٠.٧٣٤	-
الدرجة الكلية	٠.٧١٣	٠.٧٦١	٠.٧٣٣

يتضح من جدول (٣) أن كل مكونات مقياس المرونة النفسية ذات معاملات ارتباط دالة إحصائية، حيث تراوحت من (٠.٦٨٨) إلى (٠.٧٦١)، وكلها معاملات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

• الصورة النهائية لمقياس تقرير المصير الذاتي للطلاب المراهقين بالمرحلة الثانوية:

بعد ضبط مقياس المرونة النفسية لطلاب الجامعة أصبح في صورته النهائية [ملحق (٢)]، جاهزاً للتطبيق، وتتضمن (١٨) مفردة، وزعت على المكونات الثلاثة للمقياس بواقع (٦) مفردات لكل مكون، ويوضح جدول (٤) مكونات وأرقام مفردات المقياس. جدول (٤) مكونات مقياس المرونة النفسية وأرقام المفردات التي تقيس كل مكون

م	البعد	أرقام المفردات الموجبة	أرقام المفردات السالبة	المجموع
١	الكفاءة الشخصية والاجتماعية	١٥، ١٠، ٥، ٣	١٦، ١٢	٦
٢	المواجهة الإيجابية وحل المشكلات	٨، ٦، ٢	١٧، ١٣، ٤	٦
٣	تجاوز التأثيرات السلبية وتقبل التغيير	١٨، ١٤، ٧	١١، ٩، ١	٦
	مجموع المفردات	١٠	٨	١٨

• تصحيح المقياس:

تم تحديد طريقة الاستجابة على مقياس المرونة النفسية بالاختيار من بين استجابات ثلاثة (يحدث دائماً، يحدث أحياناً، يحدث ابداً) على أن يكون تقدير الاستجابات (١، ٢، ٣) على الترتيب في حالة الصياغة الموجبة للمفردات، (١، ٢، ٣) على الترتيب في حالة الصياغة السالبة، وبذلك تكون أقل درجة للمقياس ككل هي (١٨)، وأعلى درجة (٥٤).

(٢) مقياس الكمالية لطلاب الجامعة (إعداد: الباحثة):

نظراً لعدم وجود مقياس للكمالية لطلاب الجامعة مناسب لقياس أبعاده التي تم استخلاصها من خلال الإطار النظري للدراسة وذلك في حدود اطلاع الباحثة، لذا تم إعداد هذا المقياس كمتطلب لإجراء الدراسة، والذي مر بالخطوات التالية:

• **تحديد هدف المقياس:** يهدف المقياس إلى قياس الكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة.

• **تحديد أبعاد مقياس الكمالية:**

تم استخلاص أبعاد الكمالية التكيفية واللاتكيفية المناسبة لطلاب الجامعة خلال المحور الثاني للإطار النظري للدراسة، وعُرض ذلك تفصيلاً سابقاً، وتتمثل تلك الأبعاد في:

➤ المعايير الشخصية المرتفعة، والأفكار اللامنتطقية.

➤ القلق من الأخطاء، والانشغال بالمراجعة.

➤ الحاجة إلى الاستحسان، والرضا عن الأداء.

• **الخصائص السيكومترية لمقياس الكمالية:**

• **صدق المقياس:**

➤ **صدق المحكمين:**

تم التأكد من صدق مقياس الكمالية من خلال عرضه في صورته الأولية على مجموعة من السادة المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية [ملحق رقم (٢)]، لإبداء الرأي حول مدى مناسبة كل عبارة من عباراته للبعد، وكذلك مناسبتها للطلاب الجامعي، بالإضافة إلى الصحة اللغوية لكل منها. وقد تم تعديل ما أشار إليه السادة المحكمين.

• **ثبات المقياس:**

تم حساب ثبات مقياس الكمالية باستخدام طريقة إعادة التطبيق، حيث طبق المقياس على (٥٨) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة بني سويف والتي تمثل عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع، وبلغ معامل الارتباط بين درجات التطبيقين كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٥) نتائج ثبات مقياس الكمالية بطريقة إعادة التطبيق (ن = ٥٨)

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	المعايير الشخصية المرتفعة، والأفكار اللامنتطقية.	٠.٦٩٤	٠.٠١
٢	القلق من الأخطاء، والانشغال بالمراجعة.	٠.٦٦٤	٠.٠١
٣	الحاجة إلى الاستحسان، والرضا عن الأداء.	٠.٧٢٢	٠.٠١
	الدرجة الكلية	٠.٧٨١	٠.٠١

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس الكمالية، والدرجة الكلية، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية هذا المقياس لتطبيقه على أفراد العينة.

• الاتساق الداخلي:

➤ طريقة اتساق المفردات:

وذلك من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجات كل بند والدرجة الكلية للبعد التابع لها، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التابع لها على مقياس الكمالية (ن = ٥٨)

المعايير الشخصية المرتفعة، والأفكار اللامنتطقية.		القلق من الأخطاء، والانشغال بالمراجعة.		الحاجة إلى الاستحسان، والرضا عن الأداء.	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٦١٤	٢	٠.٥٦٧	٤	٠.٦٠٩
٨	٠.٦٠١	٣	٠.٦١١	٦	٠.٥٨٠
١٠	٠.٧٠٤	٥	٠.٧٠٩	١٢	٠.٥١٨
١٥	٠.٥٦٨	٧	٠.٦٨٨	١٣	٠.٦٦٤
١٨	٠.٦١٦	٩	٧,٨١	١٤	٠.٧٣١
٢٠	٠.٦٣٣	١١	٥.٨٩	١٩	٠.٦٤١
٢١	٠.٥٩٨	١٦	٦.٧٠	٢٢	٠.٥٧٠
٢٤	٠.٧١١	١٧	٠.٧٥١	٢٣	٠.٧١٦

يتضح من الجدول أن كل مفردات مقياس الكمالية ذات معاملات ارتباط دالة إحصائية، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (٠.٥١٨) إلى (٠.٧٨١)، وكلها معاملات دالة إحصائية، مما يدل على تمتع مقياس الكمالية بالاتساق الداخلي.

➤ طريقة اتساق الأبعاد:

وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الكمالية بعضها البعض من ناحية وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، وبيان ذلك في جدول (٧):

جدول (٧) مصفوفة ارتباطات أبعاد مقياس الكمالية والدرجة الكلية له (ن = ٥٨)

الحاجة إلى الاستحسان، والرضا عن الأداء.	القلق من الأخطاء، والانشغال بالمراجعة.	المعايير الشخصية المرتفعة، والأفكار اللامنطقية.	البعد
		-	المعايير الشخصية المرتفعة، والأفكار اللامنطقية.
	-	٠.٦٢٣	القلق من الأخطاء، والانشغال بالمراجعة.
-	٠.٧٢٣	٠.٦٧٠	الحاجة إلى الاستحسان، والرضا عن الأداء
٠.٦٨٧	٠.٧٤٧	٠.٧٢١	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٧) أن أبعاد مقياس الكمالية ذات معاملات ارتباط دالة إحصائية، حيث تراوحت من (٠.٦٢٣) إلى (٠.٧٤٧)، وكلها معاملات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

• الصورة النهائية لمقياس الكمالية لطلاب الجامعة:

بعد ضبط مقياس الكمالية أصبح في صورته النهائية ([ملحق (٣)]، جاهزاً للتطبيق، وتتضمن (٢٤) مفردة، بواقع ثمانية مفردات لكل بُعد منها ذات صياغة إيجابية نحو الكمالية اللاتكيفية، وأخرى عكسية الصياغة. ويوضح جدول (٨) أبعاد وأرقام مفردات المقياس الموجبة والسلبية.

جدول (٨) أبعاد مقياس الكمالية وأرقام المفردات التي تقيس كل بعد

م	البعد	أرقام المفردات الموجبة	أرقام المفردات العكسية	المجموع
١	المعايير الشخصية المرتفعة، والأفكار اللامنطقية.	٢١، ١٨، ١٠، ٨، ١	٢٤، ٢٠، ١٥	٨
٢	القلق من الأخطاء، والانشغال بالمراجعة.	١٧، ١٦، ٧، ٥، ٢	١١، ٩، ٣	٨
٣	الحاجة إلى الاستحسان، والرضا عن الأداء	١٩، ١٣، ١٤، ٦، ٤	٢٣، ٢٢، ١٢	٨
	مجموع المفردات	١٥	٩	٢٤

• تصحيح المقياس:

تم تحديد طريقة الاستجابة على مقياس الكمالية بالاختيار من بين استجابات ثلاث (تنطبق عليّ، تنطبق إلى حدّ ما، لا تنطبق) على أن يكون تقدير الاستجابات (٣، ٢، ١) على الترتيب في حالة الصياغة الإيجابية في اتجاه الكمالية اللاتكيفية، و(١، ٢، ٣) في حالة الصياغة العكسية للمفردة، وبذلك تكون أكبر درجة هي (٧٢)، كما تكون أقل درجة

(٢٤)، ومن ثم تُشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى الكمالية اللاتكيفية، في حين تُشير الدرجة المنخفضة إلى الكمالية التكيفية، هذا وتتنوع مفرداته على أبعاده الثلاثة بواقع (٨) مفردات لكل بعد.

ثالثاً: منهج الدراسة المستخدم:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي في إجراء هذه الدراسة، وذلك للكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة، والوقوف على الفروق فيهما لدى هؤلاء الأفراد والتي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، علاوة على تحديد مدى التنبؤ بالكمالية بمعلومية المرونة النفسية لديهم.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم معالجة البيانات التي توصلت إليها الدراسة باستخدام برنامج "حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية" "SPSS"، بما يتناسب وطبيعة عينة الدراسة، وذلك لحساب معامل الارتباط لبيرسون، وقيم اختبار "ت"، ومعاملات التحذر ودالاتها.

خامساً: خطوات الدراسة:

- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية والكمالية لدى الطلاب بصفة عامة، وطلاب الجامعة بصفة خاصة.
- إعداد الإطار النظري للدراسة، والإفادة منه في استخلاص مكونات المرونة النفسية، وأبعاد الكمالية المناسبين لطلاب الجامعة، وصياغة فروض الدراسة.
- إعداد مقياسي المرونة النفسية والكمالية (من إعداد الباحثة)، وضبطهما من حيث الثبات والصدق والموضوعية.
- تحديد عينة الدراسة من الطلاب المقيدين بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة بني سويف.
- تطبيق أداتي الدراسة على مجموعة الدراسة.
- المعالجة الإحصائية الملائمة للوصول إلى نتائج الدراسة.
- تفسير نتائج الدراسة، وتقديم التوصيات والمقترحات.

سادساً: نتائج الدراسة:

١. عرض نتائج الفرض الأول للدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة بين المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات الطلاب على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الكمالية التكيفية واللاتكيفية، وتحديد دلالاته الإحصائية، كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٩) معامل الارتباط (ر) بين درجات أفراد العينة على مقياسي المرونة النفسية والكمالية (ن = 210)

الأداة	مجموع درجات الطلاب في المقياس (مج)	المتوسط (م)	مجموع مربع (درجات الطلاب في المقياس طرح المتوسط)	مجموع حاصل ضرب (درجات الطلاب طرح المتوسط) في المقياسين	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مقياس المرونة	8178	38.94	917.314	1862.114	-0.8325	دالة عند (٠.٠١)
مقياس الكمالية	7383	35.157	5453.814			

يتضح من النتائج المبينة بالجدول أن هناك علاقة ارتباطية سالبة قوية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والكمالية لدى طلاب الجامعة، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (-0.8325)، ولكون الدرجة المرتفعة على مقياس الكمالية تُشير للكمالية اللاتكيفية والدرجة المنخفضة تُشير للكمالية التكيفية، فإن قيمة معامل الارتباط السالبة تُعني أنه كلما زاد مستوى المرونة النفسية قلت الكمالية اللاتكيفية وازدادت الكمالية التكيفية، وكلما قل مستوى المرونة النفسية ازداد مستوى الكمالية اللاتكيفية ومن ثم انخفض مستوى الكمالية التكيفية، وبذلك يكون تم الإجابة على السؤال الأول للدراسة وفقاً لما نص عليه سابقاً.

وهذا يوضح وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين المرونة النفسية والكمالية اللاتكيفية لدى طلاب الجامعة، في حين تؤول إلى علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المرونة النفسية والكمالية التكيفية لدى هؤلاء الطلاب، وبهذه النتيجة يمكن قبول الفرض الأول كما صُيغ سابقاً.

وتعود هذه النتيجة لكون المرونة النفسية تساعد الفرد على التأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة، والمواجهة الإيجابية للمشكلات المتعددة والشدائد، والصدمات، والضغط النفسي، ويتعامل معها على أنها تحديات، ويؤمن بأنها تزيد قوة، ومن ثم يتمكن من التعافي من تأثيراتها في وقت ملائم، وتخطيها وتجاوزها بشكل إيجابي، ومواصلة الحياة بفاعلية، وكذلك الصمود في مواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية، والنهوض من الكبوات الحياتية المختلفة دون كسر أو هزيمة، والمحافظة على أمنه النفسي والاجتماعي، وتقبل الآخرين والتعامل معهم بإيجابية، كما يكون علاقات جيدة مع الآخرين، ويستخدم مهارات الاتصال بفاعلية، ويتواجد لديه معتقدات معرفيه مقبولة، وكفاءة ذاتية إيجابية، ويمتلك عواطف إيجابية، ويتحلى بروح الدعابة، ويتقبل المشاعر السلبية وينمو خلالها.

ومن ثم إذا كان الطالب الجامعي يتصف بصفات المرونة النفسية الإيجابية هذه، فإنها قد تؤدي إلى تحسين قدرته على تحديد مستويات أداء مرتفعة تتناسب مع قدراته وإمكانياته الشخصية، وتجنب المغالاة فيها، وتطوير أهدافه وتوقعاته ومعاييره وفقاً لسياق الموقف، وبيادر بالسعي لتحقيق أهدافه وتطلعاته، ويكافح من أجل ذلك، ويقنع بما يصل إليه من نتائج، ويتقبله برضا، ومن ثم تظهر لديه النزعة الكمالية التكيفية.

أما إذا كانت المرونة النفسية أقل من المستوى المطلوب فقد يُشير ذلك إلى أن الطالب الجامعي يضع توقعات وطموحات عالية قد يستحيل الوفاء بها، ويتمسك بتحقيقها والوصول إليها، ويتشبث بمعايير عالية وصارمة للحكم على ما ينجزه، ومن ثم ينتقده بسلبية، ويعاود مرارًا مراجعة أدائه ليتأكد من كماله، ولا يقتنع إلا بإنجازه بشكل مثالي، وبالتالي يعزف عن تقبله ورؤية الجيد فيه، ويخفت لديه الشعور بالرضا بإنجازه الذي قد يكون معظمه متميز، ومن ثم تظهر لديه النزعة الكمالية اللاتكيفية غير السوية.

ويدل ذلك على أنه كلما كان مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي مرتفع، كلما كانت نزعتة للكمالية التكيفية عالية، وكلما كان مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي منخفضة، كلما كانت نزعتة للكمالية اللاتكيفية عالية.

ومن الجدير بالإشارة هنا أنه لم يكن هناك دراسات تناولت طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والكمالية، ومن ثم لم يكن هناك نتائج دراسات مشابهة لتتفق معها نتيجة الدراسة الحالية بهذا الشأن أو تختلف معها، وذلك في حدود اطلاع الباحثة.

٢. عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه "يمكن التنبؤ بالكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة بمعلومية درجة المرونة النفسية لديهم". واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل الانحدار، والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

جدول (١٠) نتائج تحليل الانحدار بين المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية (ن = ٢١٠)

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط	التباين المشترك R Square	قيمة نسبة "F"	قيمة الثابت Constant	وزن الانحدار العادي قيمة "B"	معامل الانحدار المعياري "Beta"	قيمة "T"	الدلالة
المرونة النفسية	الكمالية	- 0.832	0.693	469.739	114.20971	0.833	- 2.02996	31.267	دالة عند (٠.٠١)

يتضح من نتائج الجدول أن المرونة النفسية تسهم في التنبؤ بالكمالية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة بمستوى دال، حيث كانت كل من قيمة "F"، وقيمة "T" دالة عن مستوى (٠.٠١)، ويدل ذلك على صحة الفرض الثاني كما ذكر سابقاً، كما يتضح من الجدول أيضاً أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للكمالية سواء كانت تكيفية أو لا تكيفية لدى طالب الجامعة بمعرفة درجته على مقياس المرونة النفسية من خلال المعادلة الآتية:

$$\text{الدرجة الكلية للكمالية} = (- ٢.٠٢٩٩٦ \times \text{درجة المرونة النفسية}) + ١١٤.٢٠٩٧١$$

وتبين هذه المعادلة الانحدار الخطي للمرونة النفسية كمنبئ بالكمالية، حيث يتضح أنه يمكن التنبؤ بالكمالية لدى الطالب عند معرفة مستوى مرونته النفسية، وذلك بنسبة مقبولة، مما يؤكد صحة الفرض الثاني كما ذكر سابقاً.

وقد تعود هذه النتيجة لكون المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي ترتبط عكسياً بدرجة الكمالية اللاتكيفية لديه، حيث وصل معامل الارتباط السلبي بينهما لـ (٠.٨٣٢-)، حيث يتضح ارتفاع القيمة المطلقة لمعامل الارتباط بينهما، مما يتيح التنبؤ بأحد المتغيرين باستخدام الآخر بدرجة مناسبة.

وحيث أن الدرجة المرتفعة على مقياس الكمالية تُشير للكمالية اللاتكيفية والدرجة المنخفضة تُشير للكمالية التكيفية، فإذا كانت درجة الطالب على المقياس عالية، دل ذلك على أن لديه كمالية لا تكيفية وفي نفس الوقت لا يكون لديه كمالية تكيفية، وبذلك فإن قيمة معامل الارتباط (٠.٨٣٢-) السالبة تُدلل على أن انخفاض مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي يُعد مؤشراً لارتفاع الكمالية اللاتكيفية لديه، وبالتالي انخفاض الكمالية التكيفية، وكذلك ارتفاع مستوى المرونة النفسية يدل إلى نزوعه نحو الكمالية التكيفية، وبالتالي ابتعاده عن الكمالية اللاتكيفية، حيث يُظهر ذلك وجود علاقة عكسية بين المرونة النفسية الايجابية والكمالية اللاتكيفية، وبالتالي تكون العلاقة طردية بين المرونة النفسية الايجابية والكمالية التكيفية.

لكون المرونة النفسية تساعد الفرد على التأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة، والمواجهة الإيجابية للمشكلات المتعددة والشدائد، والتعافي السريع من تأثيراتها السلبية وغير السارة، وتجاوزها بشكل إيجابي، وتكوين علاقات جيدة مع المحيطين به والمتعاملين معه، ويستخدم مهارات الاتصال بفاعلية، ويتقبل المشاعر السلبية وينمو خلالها.

وبذلك إذا تحلى الطالب الجامعي بهذه الصفات المرونة فقد يسعى نحو الصيغة التكيفية للكمالية، بأن يحدد أهداف عالية أيضاً، لكنها مناسبة لقدراته وإمكاناته، ويضع لنفسه معايير مرتفعه، إلا أنه يستطيع مراعاتها، ولا يتعامل بمبدأ "إما الكل أو لا شئ"، حيث يرى الجيد في أدائه، ويتقبله، ويفتخر به، ويُشعره بالرضا.

في حين إذا انخفض لديه مستوى المرونة النفسية لاجابية فقد يميل نحو الكمالية اللاتكيفية، بأن يضع لنفسه توقعات وطموحات عالية تفوق طاقاته، وينتسبث بالوصول إليها بنفس المعايير التي غالى في وضعها بنفسه، ولا يقبل بأقل من ذلك الكمال، ومن ثم ينتقد أدائه بسلبية، ويعزف عن تقبله ورؤية ما يتميز فيه، ومن ثم يمتلكه شعور بعدم الرضا العام.

ويُظهر كل ذلك مدى إمكانية التنبؤ بمستوى الكمالية لدى الطالب الجامعي بمعلومية درجة المرونة النفسية لديه. ومن الجدير بالذكر هنا أنه لم تكن هناك دراسات سابقة حاولت تقصي مدى إمكانية التنبؤ بالكمالية لدى طلاب الجامعة أو غيرهم في أي من المراحل الدراسية بمعلومية درجة مرونتهم النفسية، ومن ثم لم يكن هناك نتائج دراسات مشابهة لتتفق معها نتيجة الدراسة الحالية بهذا الشأن أو تختلف معها، وذلك في حدود اطلاع الباحثة.

٣. عرض نتائج الفرض الثالث للدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث للدراسة على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الجامعة في كل من المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية تعزو لمتغير النوع الاجتماعي". ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط والانحراف المعياري وقيم "ت" لدرجات أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي على مقياسي "المرونة النفسية" و"الكمالية التكيفية واللاتكيفية" لطلاب الجامعة، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض.

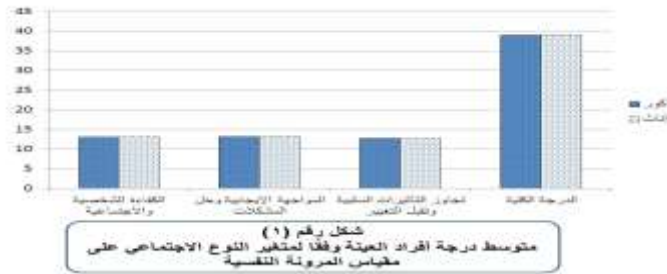
جدول (١١) المتوسط والانحراف المعياري وقيم اختبار "ت" ودلالاتها لدرجات أفراد العينة وفقاً

للنوع الاجتماعي على مقياسي "المرونة النفسية" و"الكمالية التكيفية واللاتكيفية"

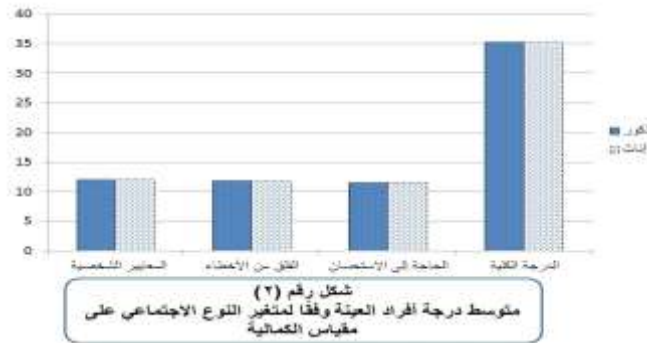
المقياس	الأبعاد	ن	المجموعة	الدرجة العظمى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
المرونة النفسية	الكفاءة الشخصية والاجتماعية	إناث	105	18	13.15	1.035	0.738	غير دالة
		ذكور	105		13.04	1.022		
	المواجهة الإيجابية وحل المشكلات	إناث	105	18	13.17	1.032	0.398	غير دالة
		ذكور	105		13.11	1.049		
	تجاوز التأثيرات السلبية وتقبل التغيير	إناث	105	18	12.66	0.688	0.684	غير دالة
		ذكور	105		12.73	0.724		
الدرجة الكلية	إناث	105	54	38.99	2.087	0.329	غير دالة	
	ذكور	105		38.89	2.111			
الكمالية	المعايير الشخصية المرتفعة، والأفكار اللامنطقية	إناث	105	24	11.93	1.533	0.216	غير دالة
		ذكور	105		11.98	1.658		

المقياس	الأبعاد	ن	المجموعة	الدرجة العظمى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
القلق من الأخطاء، والانشغال بالمراجعة		105	إناث	24	11.67	2.040	0.276	غير دالة
			ذكور		11.75	1.955		
الحاجة إلى الاستحسان، والرضا عن الأداء		105	إناث	24	11.52	1.861	0.298	غير دالة
			ذكور		11.44	1.839		
الدرجة الكلية		105	إناث	72	35.13	5.134	0.674	غير دالة
			ذكور		35.18	5.106		

يتضح من النتائج المعروضة بالجدول أن جميع الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياسي المرونة النفسية والكمالية ككل، ولكل بُعد من أبعادهما غير دالة إحصائياً، وبهذه النتيجة يمكن قبول الفرض الثالث كما نص عليه آنفاً بأنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة في كل من المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية تعزو لمتغير النوع الاجتماعي". هذا ويوضح الشكلان التاليان تلك النتائج:



يُظهر الشكل رقم (١) الرسم البياني لمتوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس المرونة النفسية ولكل بُعد من أبعاده، ويوضح الفروق الضئيلة بين متوسطات أفراد الفئتين غير الدالة إحصائياً.



يُظهر الشكل رقم (٢) الرسم البياني لمتوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس الكمالية التكيفية واللاتكيفية ولكل بُعد من أبعاده، ويوضح الفروق الضئيلة بين متوسطات أفراد الفئتين غير الدالة إحصائياً. وبذلك فإن الشكل رقم (١) والشكل رقم (٢) يؤكد صحة الفرض الثالث كما ذكر سابقاً.

وقد تعود هذه النتيجة في عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في كل من المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية، إلى كون أفراد الجنسين من عينة الدراسة يعيشان في نفس البيئة الاجتماعية والثقافية، لأن نظام القبول بكليات التربية إقليمياً، وبذلك فإن أفراد العينتين يتعرضوا لنفس ظروف وسياق التنشئة الاجتماعية، ويعانون من نفس المشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية، علاوة على أن طبيعة الحياة الحالية التي ساوت بين الجنسين، وجعلت التمييز ومعيار الأفضلية بناءً على التقديرات والخبرات والقدرات، ودفع ذلك الذكور والإناث إلى تقاسم نفس الطموحات والتطلعات وفرص العمل.

وبدل كل ذلك على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة من الذكور والإناث في كل من المرونة النفسية، والكمالية التكيفية واللاتكيفية، تعزو لمتغير النوع الاجتماعي، مما يؤكد صحة الفرض الثالث كما ذكر سابقاً. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (نعمات قاسم، ٢٠١٨) التي توصلت لعدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية بين الذكور والإناث لدى عينة من المُقيدين بكلية التربية بجامعة المجمعة بالمملكة العربية السعودية. وكذلك مع نتائج دراسة (نجلاء أبو سليمة، ٢٠١٥) التي كشفت عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة بورسعيد في مستوى الكمالية اللاتكيفية.

• ملخص نتائج الدراسة:

يمكن تلخيص نتائج الدراسة الحالية فيما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية دالة سالبة بين المرونة النفسية والكمالية اللاتكيفية لدى أفراد مجموعة الدراسة من طلاب الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المرونة النفسية والكمالية التكيفية لدى أفراد مجموعة الدراسة من طلاب الجامعة
- يمكن التنبؤ بالكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى طلاب الجامعة بمعلومية درجاتهم على مقياس المرونة النفسية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في المرونة النفسية والكمالية التكيفية واللاتكيفية.

سابعاً: توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، يُمكن تقديم بعض التوصيات التالية:

- إعداد مصادر إرشادية لطلاب الجامعة لنشر الوعي بالكمالية التكيفية والكمالية اللاتكيفية.
- عقد ندوات إرشادية لطلاب الجامعة لتعزيز وعيهم بأهمية المرونة النفسية والكمالية التكيفية، والآثار السلبية للكمالية اللاتكيفية، وسبل الحد منها.
- عقد ورش تدريبية لمسئولي الإرشاد الطلابي لتعزيز وعيهم بالمرونة النفسية والكمالية، وسبل مراعاتهما بطرق ملائمة.
- عقد ورش تدريبية لطلاب الجامعة لتعزيز وعيهم بالمرونة النفسية والكمالية، وطرق تشخيصهما، وأساليب تدعيم الكمالية التكيفية، والحد من الكمالية اللاتكيفية.
- تدريب مسئولى رعاية الطلاب بالكليات على قياس المرونة النفسية والكمالية بشقيها التكيفي واللاتكيفي لدى طلاب الجامعة، وتصميم البرامج لتعزيز

المرونة النفسية الايجابية والكمالية التكيفية، والحد من الكمالية اللاتكيفية ومواجهة آثارها.

ثامناً: الدراسات المقترحة:

في ضوء ما تم عرضه من إطار نظري للدراسة، وما تم التوصل إليه من نتائج، يُمكن اقتراح إجراء الدراسات التالية:

- برنامج تدريبي مقترح للحد من الكمالية اللاتكيفية لدى طلاب الجامعة.
- برنامج تدريبي مقترح لتعزيز الكمالية التكيفية لدى طلاب الجامعة.
- فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مهارات المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقته بنزوعهم نحو الكمالية.
- دراسة الإسهامات النسبية للمرونة النفسية في التنبؤ بالكمالية لدى طلاب الجامعة.
- دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والكمالية لدى الطلاب المراهقين.

المراجع

- أحمد سليمان الزغاليل (٢٠٠٨). الكمالية عند طلاب الجامعة وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي والاختلاف في ذلك تبعاً لكل من الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. *مؤتمر للبحوث والدراسات بجامعة مؤتة، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*. مج ٢٣ (٣ع). ص ١١٧-١٣٤.
- أسماء فتحي محمد عبد العزيز (٢٠١٥). العمليات الأسرية وعلاقتها بالكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى الطلاب الجامعيين الموهوبين. *مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية*. مج ٢٥ (٣ع). ص ٥٧-٩٩.
- أشرف محمد محمد عطية (٢٠٠٩). دراسة العلاقة بين الكمالية والتأجيل لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. *مجلة الإرشاد النفسي*، العدد ٢٣، ص ٢٨١-٣٢٥.
- أمال عبد السميع باظه (١٩٩٦). الكمالية السوية والكمالية العصبية. *دراسات نفسية*. مج ٦ (٣ع). ص ٣٠٥-٣١١.
- أماني عبد التواب صالح حسن (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة. *مجلة التربية بكلية التربية جامعة الأزهر*. (١٨٠ع) الجزء الأول. ص ٧٢-١.
- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي (١٩٩٣). *معجم علم النفس والطب النفسي* (ج ٦)، القاهرة: دار النهضة العربية.
- الرابطة الأمريكية للصحة النفسية (٢٠٠٩). *الطريق إلى المرونة النفسية*. ترجمة: محمد السعيد أبو حلوة. متاحة على شبكة الأنترنت في: <http://www.gulfkids.com/pdf/moronah.pdf>
- ربيع رشوان؛ جابر عيسى (٢٠٠٧). بنية الكمالية الأكاديمية وتأثيراتها الإيجابية والسلبية. *مجلة كلية التربية بجامعة المنيا*. مج ٢١ (١ع). ص ٣٦٩-٤٤١.
- سوزان بن عبد العزيز بسيوني؛ وجدان خياط (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية جامعة أسيوط*. مج ٣٥ (٤ع). ص ٥١٧-٥٥١.
- السيد كامل الشربيني منصور (٢٠١٢). استراتيجية المواجهة وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية. *مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق*. (٧٧ع). ص ٥١-١٢٠.
- عبد المطلب أمين القريطي (٢٠١٣). *الموهوبين والمتفوقين: خصائصهم واكتشافاتهم ورعايتهم*. القاهرة: عالم الكتب.
- عبد المطلب أمين القريطي؛ سميرة شند؛ داليا الصاوي (٢٠١٥). الخصائص السيكمترية لمقياس الكمالية العصابية لدى المراهقين. *مجلة الإرشاد النفسي*. (٤١ع). ص ٧٠٩-٧٤٨.

- فتحي عبد الرحمن جروان (٢٠٠٥). *الموهبة والتفوق والإبداع*. بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد سعد حامد عثمان (٢٠١٠). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي. *مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس*. مج ٢ (٣٤ع). ص ٥٣٩-٥٧٣.
- محمد محمد السيد القلبي (٢٠١٦). البيئة العالمية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*. (٣ع). ص ٢٤٢-٢٨٣.
- نجلاء إبراهيم؛ وآخرين (٢٠١٨). الكمالية العصابية كمنبئ بالاستغراق العقلي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بجامعة بنها*. مج ٢٩ (١١٦ع). ص ٣٩٤-٤١٨.
- نجلاء فتحي أبو سليمة (٢٠١٥). الكمالية العصابية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بجامعة بورسعيد*. (١٨ع). ص ٥٢٥-٥٤٨.
- نعمات أحمد قاسم (٢٠١٨). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بجامعة سوهاج*. مج ٥٤. ص ٦٧٧-٧١٤.
- هاني فؤاد مراد (٢٠١٩). نمذجة العلاقات السببية بين دافعية الإنجاز، الذكاء الناجح والمرونة المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*. (١٠٦ع). ص ٢٣٨-٢٦٨.
- ياسمينا محمد محمد يونس (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال. *مجلة كلية التربية بجامعة سوهاج*. مج ٥٢. ص ٥٥٨-٦٣٠.
- aldea, M. (2007). *Brief, Online Interventions For Perfectionists*. Retrieved From: https://ufdcimages.uflib.ufl.edu/uf/e0/02/11/10/00001/aldea_m.pdf
- Bingöl, Tugba Yilmaz; et al. (2019). Psychological Resilience And Positivity As Predictors Of Self-Efficacy. *Asian Journal Of Education And Training*. V5(N1). P63-69.
- Connor, K.; Davidson, J. (2003). Development Of A New Resilience Scale: The Connor- Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Journal Of Depression And Anxiety*. (N18). P76-82.
- Couto, A. (2014). *Liberal Perfectionism: The Reasons That Goodness Gives*. Berlin: Walter De Gruyter.
- Craddock, A.; Church, W. And Sands, A. (2009). Family Of Origin Characteristics As Predictors Of Perfectionism. *Australian Journal Of Psychology*. V61(N3). P136-144.
- Cranab, L.; Raja, W. (2015). Perfectionism: A Risk To Self-Harm. *Manager's Journal On Educational Psychology*. V8(N3). P15-20.
- Davies (2009). *Factors In Fluencing The Development Of Perfectionism*. Master Dissertation .The Faculty Of California State University.

- Egan, S. et al. (2014). *Cognitive-Behavioral Treatment Of Perfectionism*. New York: The Guilford Press.
- Flett, G. L., Newby, J., Hewitt, P. L., & Persaud, C. (2011). Perfectionistic Automatic Thoughts, Trait Perfectionism, And Bulimic Automatic Thoughts In Young Women. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. V29(N3). P192-206.
- Frost, R.; et al. (1990). The Dimensions Of Perfectionism. *Cognitive Therapy And Research*. (N14). P449-468.
- Gould, J. (2012). *Overcoming Perfectionism*. Denmark: Ventus Publishing.
- Greenspon, T. (2008). Making Sense Of Error: A View Of The Origins And Treatment Of Perfectionism. *American Journal Of Psychotherapy*. V62(N3). P263-282.
- Hamachek, E. (1978). Psychodynamics Of Normal And Neurotic Perfectionism. *Psychology: Journal Of Human Behavior*. V75(N1). P27-33.
- Heads, (2009). *Perfectionism And Its Relationship To Racial Identity, Satisfaction With Life, Stress And Coping*. Doctoral Dissertation. Texas University.
- Hernández, Aurora León; et al. (2018). Stress, Self-Efficacy, Academic Achievement And Resilience In Emerging Adults. *Electronic Journal Of Research In Educational Psychology*. V17(N47). P129-148.
- Hewitt, P; Flett, G. & Mikail, . (2017). *Perfectionism: A Relational Approach To Conceptualization, Assessment, And Treatment*. New York: Guilford Publications.
- Hill, R., et al. (2004). A New Measure Of Perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal Of Personality Assessment*. V82(N1). P80-91.
- Klibert, J. (2005). Adaptive And Maladaptive Aspects Of Self-Oriented Versus Socially Prescribed Perfectionism. *Journal Of College Student Development*. V46(N2). P141-156.
- Kurtovic, A.; Vrdoljak, G. & Idzanovic, A. (2019). Predicting Procrastination: The Role Of Academic Achievement, Self-Efficacy And Perfectionism. *International Journal Of Educational Psychology*. V8(N1). P1- 26.
- Lundman, R.; et al. (2007). *Psychometric Properties Of The Swedish Version Of The Resilience Scale*. Retrieved From: <https://Onlinelibrary.Wiley.Com/Doi/Epdf/10.1111/J.1471-6712.2007.00461.X>
- Luthar, S. (2006). *Resilience In Development: A Synthesis Of Research Across Five Decades*. (In) Cicchetti, D. & Cohen, J. (Eds.), *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, And Adaptation*. Volume3. (2nd Edition). New York: Wiley.
- Luthar, S.; et al. (2014). *Resilience And Positive Psychology*. . (In) Lewis, M. & Rudolph, K. (Eds.), *Handbook Of Developmental Psychopathology*. New York: Springer.

- Masten, A.; Reed, M. (2002). *Resilience In Development*. (In) Snyder, C. & Lopez, S., (Eds.): Handbook Of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.
- Mehr, E.; Adams, C. (2016). Self-Compassion As A Mediator Of Maladaptive Perfectionism And Depressive Symptoms In College Students. *Journal Of College Student Psychotherapy*. V30(N2). P132-145.
- Mofield, E.; et al., (2016). *Perfectionism, Coping, And Underachievement In Gifted Adolescents: Avoidance Vs. Approach Orientations*. Retrieved From: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1116792.pdf>
- Stoeber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale: More Perfect With Four (Instead Of Six) Dimensions. *Personality And Individual Differences*. V24(N4). P481-491
- Stoeber, J. (2018). *The Psychology Of Perfectionism: Theory, Research, Applications*. London: Routledge.
- Turk, D.; Gatchel, R. (2018). *Psychological Approaches To Pain Management*. Third Edition. New York: The Guilford Press.
- Van Galen, M.; De Puijter, M. And Smeets, C. (2006). *Citizens And Resilience*. Amsterdam: Dutch Knowledge & Advise Center.
- Wicks, Carolyn (2005) *Resilience: An Integrative Framework For Measurement*. Ph. D Thesis. Loma Linda University, California.