



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة محمد بن أحمد 2 وهران

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و الأطفونيا

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

أثر المرونة النفسية على السلوك الكماية عند الطالب الجامعي

إشراف الأستاذة:

كبداني خديجة

جامعة وهران 02

جامعة وهران 02

جامعة وهران 02

رئيسة

مشرف و مقرر

مناقشة

إعداد الطالبين:

أوكبدان شمس الدين

أعضاء لجنة المناقشة :

أ. د كحلولة سعاد

أ. د كبداني خديجة

أ. د زروالي لطيفة

السنة الجامعية : 2021-2022

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة الى الكشف على أثر المرونة النفسية على سلوك الكمالية باستخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس الكمالية و أدوات أخرى مثل الملاحظة و المقابلة العيادية ، فضلا على التعرف على أنواع الكمالية التكيفية و اللاتكيفية لدى طلبة الجامعة.

اتضح من خلال هذه الدراسة ان عامل المرونة النفسية يلعب دورا مهما في تبني الطالب الجامعي الى نوع من النوعين للكمالية اما التكيفية او اللاتكيفية وبالرغم من محدودية الدراسة حالتين فقط الا اننا استطعنا من خلال منهج دراسة الحالة من التعمق في شخصية الطالبين وجاءت النتائج لتؤيد نتائج الدراسات السابقة -هاماشيك و اخرون، 2006- التي أكدت على ان سلوك الكمالية ليس سلوكا سلبيا في حد ذاته و لكن يمكن لعوامل أخرى أن تؤثر عليه و من بين هاته العوامل : المرونة النفسية حيث تلعب دورا وسيطا بين سلوك الكمالية التكيفي و اللاتكيفي ،حيث قد تتحكم درجة المرونة النفسية في العديد من السيرورات النفسية المسؤولة على ادراك الطالب لذاته و ثقته في نفسه وكذى على الاستراتيجيات التي يستعملها يوميا للتكيف مع الصعاب و لحلل المشاكل .

Abstract

This study aimed to detect the effect of psychological flexibility on the behavior of perfectionism using the measure of psychological flexibility, the measure of perfectionism and other tools such as observation and clinical interview, as well as to identify the types of adaptive and non-adaptive perfectionism in university students. It became clear from this study that the psychological flexibility factor plays an important role in the adoption of the university student to a type of perfectionism either adaptive or non-adaptive and despite the limited study only two cases, we were able through the method of studying the case to delve deeper into the personality of the students and the results came to support the results of previous studies (Hamashik and others, 2006) Which stressed that the behavior of perfectionism is not negative behavior per se, but other factor can affect it, among other factors: psychological flexibility where it plays an intermediate role between the behavior of adaptive and non-adaptive perfectionism, where the degree of psychological flexibility in many responsible psychological biographies May control the student's self-awareness and self-confidence and the strategies that he uses daily to adapt to difficulties and solve problems.

شكر وعرافان

أولا نشكر المولى سبحانه وتعالى ونحمده ان وفقنا لإنجاز هذا العمل .

ثانيا ومن باب من لم يشكر الناس لم يشكر الله , نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل طاقم أساتذة علم النفس و الأروطفونية تخصص علم النفس العيادي وبالأخص الأستاذة المشرفة كبداني خديجة و الأستاذة كحلولة سعاد و لاستاذ كحلولة مراد و الأستاذة زوالي لطيفة و لاستاذة يوب , و الذين لم يبخلو علينا بتوجيهاتهم , ونصائحه من أجل إتمام هذه المذكرة .

كما لا ننسى كل الذين ساهموا في إعطاء المعلومات و التوجيهات الاستاذ مكي محمد و الاستاذ بن عبد الله و الاستاذ فؤاد غبد الغني و الاستاذة زروالي لطيفة و الاستاذة شريف حلومة و الاستاذة محرزى مليكة و الاستاذة سلامي و الاستاذة طباس نسيمه , و نتقدم بجزيل الشكر إلى جميع من ساهم من قريب او بعيد في إنجاح هذا العمل المتواضع راجين من المولى عز وجل الرضى والقبول

إهداء

أهدي ثمرة هذا النجاح إلى من كللهم الله بالوقار إلى من علمني العطاء دون انتظار إلى من تطلعوا إلى نجاح

بنظرات الأمل "والديا الكريمين وزوجتي "

إلى جميع الأخوة والاخوات

إلى روح أخي عز الدين رحمه الله

إلى جميع العائلة دون استثناء

إلى جميع أصدقائي وأحبابي وبالأخص بغداد وزوجته سليمة

أهدي عملي هذا إلى كل هؤلاء وأرجو من الله سبحانه وتعالى ان يتقبل منا ثمرة هذا الاجتهاد

شمس الدين

قائمة المحتويات:

| | |
|--------|-------------|
| | الملخص |
| | شكر و عرفان |
| | الإهداء |
| 1..... | مقدمة |

الجزء النظري

الفصل الأول : مدخل الى الدراسة

| | |
|--------|-----------------------------|
| 3..... | تمهيد |
| 3..... | أهمية الموضوع: |
| 3..... | أهداف الموضوع: |
| 3..... | الإشكالية : |
| 6..... | الفرضية الأساسية |
| 6..... | التعاريف الاجرائية للمفاهيم |
| 7..... | الدراسات السابقة : |

الفصل الثاني : الكمالية:

| | |
|---------|-----------------------------|
| 11..... | مفهوم الكمالية: |
| 11..... | تطور مفهوم الكمالية : |
| 12..... | حدود الكمالية : |
| 13..... | أبعاد الكمالية : |
| 14..... | عواقب الكمالية اللاتكيفية : |
| 15..... | أشكال الكمالية : |
| 18..... | الخصائص الرئيسية للكمالية : |

الفصل الثالث المرونة النفسية

| | |
|----|--|
| 19 | تمهيد : |
| 20 | نشأة ومفهوم المرونة..... |
| 21 | النظريات المفسرة للمرونة النفسية : |
| 22 | صفات ذوي المرونة النفسية:..... |
| 27 | المهارات المعززة للمرونة النفسية : |
| 28 | أهمية المرونة النفسية في حياة الطالب الجامعي : |

الفصل الرابع: نظرية التقبل والالتزام

| | |
|----|--|
| 29 | تمهيد..... |
| 31 | العلاج بالقبول والالتزام..... |
| 32 | عوامل الحماية لتجنب تدني درجة المرونة (قاصب، 2020، ص43)..... |

الجزء الميداني

الفصل الخامس: الدراسة الميدانية والإجراءات المنهجية

| | |
|----|---------------------------|
| 36 | الدراسة الاستطلاعية:..... |
|----|---------------------------|

الفصل السادس: عرض و تقديم الحالات

| | |
|----|--|
| 42 | عرض و تقديم الحالات..... |
| 52 | عرض و مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات..... |
| 58 | الخاتمة..... |
| 60 | التوصيات..... |
| 61 | المصادر والمراجع..... |

مقدمة

مقدمة

لا شك أن مرحلة التعليم الجامعي تمثل واحدة من أهم المراحل التعليمية في تكوين الامة و بناء افرادها ليصبحوا قادة المستقبل و كأى مرحلة عمرية لها مشاكلها الخاصة بحيث لا تخلو من ضغوطات و احباطات مختلفة يتعرض لها الطلبة و التي قد تعود الى مراحل أولية سابقة بالإضافة الى نوع الرعاية التي تلقاها الطالب في مراحله الأولية من النمو النفسي التي قد تؤثر بدورها على قدرتهم بالقيام بالمهام المطلوب منهم و الإنجاز وقبول حياتهم و الشعور بالرضا بصفة عامة.

كما أن التطور التكنولوجي و ما نتج عنه من تعقيد في حياة الانسان و ما تتطلبه من جهود للبقاء و للحفاظ على المستوى المطلوب من الأداء دفع بالطالب الى السعي وراء التفوق ومحاولة تحسين هذا الأداء مما جعله يضع لنفسه معايير عالية تمكنه من التميز و النجاح هذه المعايير و الأهداف يتوقف تحقيقها من عدمه على الكثير من العوامل النفسية و الاجتماعية و من الاستعدادات الفطرية و المكتسبة التي إما ستجعله يسعى وراء أهدافه و قيمه بكل واقعية مستخدماً استراتيجيات مجدية وفعالة و اما يتحول هذا السعي وراء تحسين الأداء الى نشود الكمالية الغير سوي كما يسمى في الادبيات , هنا سيضع الطالب معايير للنجاح تفوق قدراته فيصبح شديد الحساسية للأخطاء شديد القلق تجاه الأفعال و ذلك يسبب له مشكلات نفسية و اجتماعية تتمثل في القلق و الخوف من الفشل و المماثلة و الوسواس القهري.

و قد أطلق العلماء على النمط الثاني ذوي الكمالية السلبية او العصابية أو اللاتكيفية هؤلاء لا يقبلون أي نقص في أدائهم حيث يضعون لأنفسهم معايير غير واقعية و يلتزمون بتحقيقها بدافع الخوف من الفشل و الشعور بالدونية و يركزون على العيوب و جوانب النقص في تحقيقهم لأهدافهم مما يجعلهم يبتعدون على قيمهم و أهدافهم و يشغلون انفسهم بنقد الاخرين ,حيث ينظرون الى أعمالهم على انها غير جيدة و انهم يجب ان يكونوا الأفضل باستمرار مستخدمين في كل مرة استراتيجيات غير مجدية غير فعالة.

و قد توصلت دراسة (shafran ,cooper ,2002) الى مجموعة من العوامل المعرفية للكمالية منها التقييم النقدي للذات و للأخرين و الاعتقادات السلبية في توقعات الاخرين و الخوف من الفشل و التفكير البيروقراطي و المماثلة أو التسوية.

كما أكدت دراسة أشرف محمد عطية 2009 وجود علاقة بين الكمالية و التأجيل لدى عينة من الطلبة المتفوقين فقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0.839 بينما ارتبطت الكمالية السوية سلبيا مع التسويف حيث بلغت 0,95.

و من ثم لم تقتصر الدراسات النفسية على دراسة الكمالية كمتغير سلبي فقد ميزت العديد من الدراسات على انها متغير ثنائي حيث ينظر (Hamaschek.1978) بين الكمالية العصابية و الكمالية السوية، يرى الكمالي العصابي الى عمله و مجهوداته على انها غير مجدية رغم ما يبدو على هذا الأداء من جودة مما يصاحب ذلك عدم الرضا و الخوف من الفشل و من نقد الاخرين..

في هذا السياق يرى الكثير من العلماء ان هناك عوامل نفسية واجتماعية يتوقف عليها تبني الفرد بصفة عامة والطالب بصفة خاصة لنمط من النمطين المذكورين

لهذا فقد هدف الإطار النظري للدراسة الحالية الى استخلاص مكونات الكمالية والمرونة النفسية المناسبين لطلاب الجامعة ولتحقيق ذلك تضمن الإطار النظري للدراسة ثلاث محاور رئيسية تناول المحور الأول الكمالية والثاني المرونة النفسية اما المحور الثالث فتناول موضوع نظرية العلاج بالتقبل والالتزام.

وعلى ضوء هذا صيغت الإشكالية والفرضيات والتي من خلالها نزلنا للميدان حيث حاولنا ان نقرب أكثر من حياة الطالب الجامعي من خلال دراسة استطلاعية مكنتنا من تحديد بعض الحالات التي رأيناها مناسبة لموضوعنا والتي تتوفر فيها أكثر قدر من الشروط التي من خلالها نستطيع ان نتحكم بطريقة علمية في متغيرات الدراسة من خلال المنهج العيادي ودراسة الحالة .

من خلال الدراسة الاستطلاعية انتهى بنا الامر الى تحديد حالتين رأينا فيها توفر أغلب الشروط أولها توفر مؤشرات سلوك الكمالية و المرونة النفسية بنوعيهما التكيفي و اللاتكيفي مما سيساعدنا في التحكم في متغيرات الدراسة بطريقة منهجية انطلاقا من الفرضيات التي استخلصناها من الإشكالية الأساسية.

الجزء النظري

الفصل الأول
مدخل الى الدراسة

تمهيد

إن قدرة الشاب بصفة عامة و الطالب بصفة خاصة على التكيف مع الحياة و مواجهة الصعاب تتوقف على قوة طموحه و إصراره على الاستمرار في تحقيق الأهداف و التحسين من الأداء إلا أن هذا الطموح و الإصرار على تحسين الأداء قد يتأثر أيضا و بشكل كبير بادراك الفرد لذاته و شعوره بالتفاؤل و التقبل الذي سيعزز لا محال تلك الاتجاهات الإيجابية و يشجع على الاستمرار دون الدخول في أزمات نفسية . و هذا ما يطلق عليه رواد الموجة الثالثة من العلاجات السلوكية المعرفية إسم المرونة النفسية (hayes 2014))

أهمية الموضوع:

- تمكين الطالب الجامعي الذي يحسن من درجة مرونته النفسية من استغلال تلك الطاقة الهائلة لديه من خلال الدافعية و الحرص على النجاح عوض السقوط في فخ الكمالية اللاتكيفية و ما ينتج منها من اضطرابات نفسية و أمراض سيكوسوماتية .
- مساعدة الطلاب لمواجهة الكمالية اللاتكيفية حتى يتمكنوا من تخطي مختلف مشاكل الحياة المعقدة دون التعرض لاضطرابات انفعالية و مشكلات التوتر و الخوف من المستقبل و ذلك بتبني سلوك فك الاندماج المعرفي و التقبل و الالتزام و تطوير سلوك اليقظة الذهنية للحفاظ على مستوى الكمالية المتكيف و السوي.

أهداف الموضوع :

- يهدف هذا الموضوع الى معرفة إن كان النقص في درجة المرونة النفسية عند الطالب الجامعي يؤثر على سلوك الكمالية .
- كما يهدف الى محاولة تجنب الطالب الجامعي السقوط في فخ الكمالية اللاتكيفية

الإشكالية :

نظرا للمعايير الجديدة التي يفرضها المجتمع الحديث ظهرت إشكالية جديدة عند الشباب و الطلبة تنطلق من الرغبة البسيطة في التفوق و تصل الى البحث عن الكمالية و تجنب الفشل ، فالشباب مطالبون دائما باكتساب كمية كافية من المعارف و المهارات قبل الشروع في سوق العمل كما أنهم مطالبون

بالتميز للحصول على الشهادات و ذلك بسبب نقص مناصب العمل و المنافسة الشرسة على هذه المناصب.

من هنا تبدأ رحلة البحث عن الاداء الافضل و المتميز الذي يسمح للفرد و الشاب خاصة لضمان مكانته في المجتمع وسط هذا الكم الهائل من المنافسة.

و لا شك ان الطالب الجامعي هو أكثر عرضة لهذه الظاهرة فهو مطالب يوميا بأداء أحسن و متميز للتفوق و نيل الشهادة التي تمكنه من الدخول في سوق العمل.

إلا أن رحلة البحث عن الاداء الافضل و المتميز يمكن أن تصبح مشكلة في حياة الطالب الجامعي و تتحول من تلك الرغبة العادية في التفوق الى رحلة البحث عن الكمالية الامر الذي يمكن ان يؤثر سلبا على الصحة النفسية للطالب .فالدراسات العلمية أثبتت أن النشود للكمالية يمكن ان يلعب دورا هاما في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية كاضطرابات الاكل(Bastini ;Kaye.1995. 2003). Fayerburn et al (اضطرابات الحصر (T anxieux (frost et al 2002) والوساوس القهرية (frost navara 2002à و القلق الاجتماعي(1998; Antony purdon) و اضطرابات الشخصية (Hewillet ;et Flet ;1991).

بمعنى آخر فإن النشود للكمالية هو سيرورة نفسية تتدخل في العديد من الاضطرابات النفسية أو انها تشكل عامل خطورة في الاحتفاظ بها.(Egan et al 2011)

فحسب هذا المنطق إن الكمالية مرتبطة أكثر بخصائص سلبية لأنها تفرض على الفرد التزامات نحو الذات و نحو الاخرين و تتطلب الحفاظ على الاداء العام أكثر مما يتطلبه الموقف .hollender ((1978) فالناشد للكمالية يجعل لنفسه معايير لا يمكن الوصول اليها لانها غير واقعية سببها الخوف من الفشل.(Blank steinet 2008)

بالرغم من الشعور بالدونية الذي يفرضه عدم تحقيق الهدف المنشود الا انه يبقى دائما متحمسا للوصول اليه.

لهذا فإن العلماء في هذا الميدان وجدوا ان الناشد للكمالية كثيرا ما يتصف بتلك الصلابة او عدم المرونة النفسية و المعرفية و الكثير من القلق و الحزن.(Bergman Nyland 2007)

فالكمالية تؤثر على المجال المعرفي و الانفعالي و على مراكز إتخاذ القرار فكثيرا ما يقع الناشد للكمال في أخطاء تقييمه نحو ذاته ونحو الاخرين مما يجعله يعاني من نقص في تقدير الذات و بالتالي تدهور في جودة الحياه فهو يجد صعوبة في تعديل انفعالاته ((Hill Davis 2014 فتجده عوضا من أن يقوم بتعديل إدراكه عند مواجهة موقف مقلق يميل الى تجنب الموقف او تعديل السلوك (Bergman et al 2007))

بصفة عامة فإن العديد من الدراسات أكدت أن الناشد للكمالية الغير سوية يتميز بنقص كبير في المرونة النفسية التي يمكن تعريفها على أنها تلك القدرة على التكيف في المواقف الجديدة أين لا يمكن للاستراتيجيات المتوفرة أن تتدخل في عملية التكيف , هذه المرونة تسمح للشخص أن يغير وجهة نظره عند مواجهة موقف ما (Clement, 2006) هذه القدرة في تغيير وجهات النظر تختلف من شخص الى آخر و ذلك حسب المنظومة الترميزية)) التي تبناها و تعلمها كل فرد بخصوص موقف ما ,

فالمرونة النفسية هي عملية الوعي الكامل بالحاضر (الان) و على أساس هذا الوعي نقوم بتغيير سلوكنا او الحفاظ عليه للوصول الى الهدف المنشود. ((Hayes 2006)

حسب النظرية الجشطالتيه فإن حل المشكلة يبدأ من إعادة هيكلتها بواسطة الاستبصار و ذلك باستعمال التفكير الإبداعي و ليس التفكير العادي الذي يحتاج الى تكرار السلوك الاستراتيجيات المكتسبة من قبل (Werthimer ;1959).

فإعادة هيكله المشكل يعتبر ذلك التغيير في وجهة النظر المتعلق بموقف ما ; هذا التغيير ضروري لتوجيه الإدراك من أجل إعادة ضبط و تحليل المعلومات الجديدة المتعلقة بهذا الموقف و هذا ما يؤدي الى الاستبصار (المالكي ،2012،ص55)..(Ansburg ,2000).

و لقد إستطاع الباحثون في هذا المجال برهنة أن الاشخاص الذين باستطاعتهم فهم العلاقات التي تربط عناصر المشكلة التي ليس لها حل ,هم الاشخاص القادرين على حل مشاكل أخرى بالاستبصار وهم قادرين على تجريب حلول أخرى و متعددة لمواجهة موقف ما و هذا ما يهمننا في موضوعنا , فالناشد للكمال يفرض على نفسه معايير و أهدافا مستحيل الوصول اليها في الواقع دون القدرة على ملاحظتها عن بعد لانه لا يتمتع بتلك القدرة على تغيير وجهة نظره مما يصعب عليه ايجاد حلول لمشكلته.

فالشخص الذي تتوفر فيه درجة عالية من المرونة النفسية يعترف بسهولة بعدم جدوى الاستراتيجيات التي يستعملها لحل مشكلته أو انها على الاقل لا تتناسب مع الموقف و هذا ما يجعله قادر على تناول المشكلة من زاوية أخرى من أجل اختبار حلول أخرى (فهم وإدراك جديد للموقف). فالمرونة النفسية تمكن من وضع المسافة بين الافكار و الواقع وهذا ما يسمى إزالة الدمج المعرفي , diffusion cognitive و من هنا فإن الناقد للكمالية الفاقد للمرونة النفسية يكون مفرطاً في استعمال الاستراتيجية الغير مجدية و يعطي للتفاصيل التافهة أهمية أكثر من الامور المهمة ، كما انه لا يهتم بالسياق الذي يجري فيه النشاط , فإذا أخذنا مثال الطالب الكمالي فإنه يجد صعوبة كبيرة في مواصلة الامتحان إذا لم يتمكن من الاجابة المناسبة على السؤال الاول . فنقص المرونة النفسية يجعله لا يرى عدم جدوى الاستراتيجية التي يستعملها دائماً ، و بالتالي يمكن طرح الإشكالية التالية :

هل المرونة النفسية تؤثر على سلوك الكمالية لدى الطالب الجامعي ؟

الفرضية الأساسية

تؤثر المرونة النفسية على سلوك الكمالية عند الطالب الجامعي

التعريف الاجرائية للمفاهيم

الكمالية:

هي ميل قهري يدفع الافراد الى الانجاز الكامل و المغالاة في المستويات و المعايير التي يتبنونها و يقيمون انفسهم و ادائهم وفقاً لها و إجرائياً هي الدرجات المتحصل عليها على مقياس الكمالية لصاحبه.

المرونة النفسية :

تعرف جمعية علم النفس الامريكية المرونة النفسية بأنها: " عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية ومشكلة العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية (APA2014)

ويعرف (كونور وديفدسون) بأنها القدرة عملبة التكيف مع الأحداث الصادمة، والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة بعملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات، ومصادر الضغط النفسي (coonor et davidson, 2004,p-63)

اصطلاحاً هي التكيف في المواقف التي تحمل الاحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات و لا يظهر العجز في مواجهتها

إجرائياً : هي مجموع الدرجات المتحصل عليها من أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية لصاحبه STEVEN HAYES

الدراسات السابقة :

• معظم المقالات الاولى عن الكمال ، تلك التي تعود إلى الفترة من 1950 إلى 1990 ،تتحدث عن سمة شخصية مدمرة للغاية ذات بعد واحد. بالطبع الحقيقة

أن هذه الكتابات كانت تستند في المقام الأول على الملاحظات السريرية في تفسير الباحثين. في هذه الكتابات ، "الكمالية هي إحدى الآليات اللاواعية التي تحاول بها الأنا المكدومة الهروب من عذاب الأنا العليا ، ليجد نفسه عالقاً في فخه(برانفمان وبيرجلر ، ص 15). يتعلق الأمر بخاصية شخصية لأن يستجيب "للحاجة الشديدة للسيطرة" على الذات والآخرين من خلال "الجهود الوقائية" (ص 162) تهدف قبل كل شيء إلى تجنب أي حكم غير ملائم تجاهه (مالينجر ، 1984،ص57). إن "السعي لتحقيق الكمال" هو قبل كل شيء خدعة فاقدة للوعي "لتجنب الشعور بالخجل أو الذنب" (سوروتزكين ، 1985 ، ص 564).وفقاً لباخت (1984) ، فإن الكمالية هي آلية دفاع "خبيثة" ومرضية. في سعيه نحو الكمال ، يضحّي منشد الكمال بجزء كبير من إنسانيته من خلال عدم السماح لنفسه بأن يكون محدوداً وغير كامل (باخت ،ص49، 1984). حتى لو حقق الساعي للكمال مستوى من التميز فهذا يكون صعباً يمكن الوصول إليه دون اهتمامه الكبير بالكمال ، فهو يشارك بفعالية في عدم ارتياحه من خلال "السعي القهري والدؤوب لتحقيق أهداف مستحيلة وقياس قيمته الشخصية من حيث الإنتاجية والإنجاز" (ص 34). هو خطر "الشعور بالاضطهاد بسبب عبء العمل الذي يفرضه كماله" (هوليندر ، ص 94).

• دراسة 1978 hamashek :

إلى حد ما على عكس المؤلفين الآخرين ،يقترح Hamashek 1978 وجود "الكمال العصابي" و الكمال السوي الأول يتوافق مع الوصف الوارد في النصوص بينما سيكون الشكل الثاني أكثر تكيفاً حيث يكون مسألة بذل قصارى جهدك مع مراعاة حدودك الشخصية والمطالب الظرفية.

في الأدب المعاصر ، النوع العادي من الكمال التي اقترحه هاماتشيك (1978) أنتقد في نصه من قبل بعض المؤلفين الذين وضعوا في الاعتبار أن الأمر لا يتعلق حقاً بالكمالية ، بل يتعلق بالرغبة في التفوق لشخص طموح وواعي الضمير وأن الكمال الحقيقي لا يمكن أن يكون سلبي فقط بالنظر إلى الإمكانيات المتاحة (Flett and Hewitt؛1995,p 32)

- من ناحية أخرى ، ينشغل العديد من الباحثين بمقارنة نوعين من الكمال :

واحد صحي والآخر غير صحي Stoeber, Otto؛2006، Stumpf and Parker؛2000 ، 2000؛ Terry-Short et al.، في الواقع لا تسمح لنا الأدلة التجريبية للتحدث عن الكمال الإيجابي والكمالية السلبية ، ولكن بالأحرى عن أسلوب الشخصية التي لها جوانب إيجابية وجوانب سلبية واضحة في المقام الأول إيجابي خصوصا في الظروف المثلى ، أي عندما يحقق الطالب أهدافه ،ولكن يمكن أن تصبح سلبية عندما لا يحصل الطالب على النتائج المتوقعة (ستويبر وبانغ ، 2010،ص88) .

من ناحية أخرى ، حتى التحكم في التداخل بين الاثنين يُظهر ما يسمى بالكمالية التكيفية "نتائج مختلطة" لعدد قليل من الدراسات(ستويبر وأوتو ، 2006). من ناحية أخرى ، فإن الأبعاد الإيجابية ليست مستقلة عن الأبعاد السلبية في الواقع ، لأن كل الدراسات حول الموضوع بلا استثناء تكشف عن رابط مهم إلى حد كبير بين مجموعتي العناصر (ما يسمى بالتجمع الوظيفي وما يسمى بالتجمع المختل). لذلك فمن الأصح القول أنه يمكن أن يكون السعي إلى الكمال مفيداً عندما يكون لدى الطالب وسائل طموحاته ، ولكن أنه يشكل عاملاً من عوامل الضعف التي من المحتمل أن يتم التعبير عنها في الظروف الأقل توفيرا (هيويت وفليت ، 2007،ص44).

- وقد تناولت الكمالية الايجابية والسلبية دراسات عربية عديدة منها : جابر محمد عيسى و ريبيل عبد رشوان 2012 ، ودراسة أشرف محمد عطية، 2014 ، ودراسة أيمن حمى 2011 ، ودراسة محمد إبراهيم محمد ، 2011 .

ثم تطورت النظرة إلى الكمالية بظهور نماذج ومقاييس ترى أن الكمالية مفهوم متعدد الأبعاد مثل

- نموذج Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990

- نموذج عويت وفميت 1991 Flett & Hewitt,

- نموذج Slaney, Mobley, Trippi, Ashby & Johnson, 1996

- نموذج Hill, Huelsman , Furr, Kibler, Vicente & Kennedy, 2004

- نموذج رايس وآخرين 2004 Rice, al. et .,

- نموذج أشابي وبرونر Bruner & A, 2005

(جيهان ، 2012، ص76)

• دراسات تتعلق بالضائقة النفسية لدى طلبة الجامعة :

إضافة الى نمط شخصية الطالب ، هناك عوامل اجتماعية و انفعالية و أكاديمية (فريد لأندر ، ريد ، 2007 .) بحسب دراسة شملت 7800 طالب وطالبة من 16 جامعة كندية ، 30% من طلاب الجامعات يعبرون عن المعاناة من ضائقة نفسية، و قد تم قياسها بواسطة استبيان الصحة العامة، (2012. 12 - 12 ghq - adalf et al) هذه النسبة أعلى من تلك التي ذكرت من قبل عامة السكان الذين يبلغون من العمر 20 عامًا أو أكثر 20.74% . و التي تم قياسها بمقياس كيسلر للاضطراب النفسي -10 (Caron & Liu) (K-10، 2010).

يمكن تفسير هذه النسبة الأعلى ، لتأثير أمور أخرى ، ككون الطلاب يتعرضون للعديد من الضغوطات ، مثل عبء العمل ، الصعوبات المالية والتنافس بين الأقران والحاجة إلى النجاح في التعليم (Gajic ، Milovancevic ، Tosevski 2010) (فتحي، 1999، ص44).

ترتبط الضائقة النفسية لطلاب الجامعة بعدة عواقب وخيمة. (Adalf et al. 2001) في أغلب الأحيان هي وجود صعوبات النوم. وفقاً لـ (Cheng et al). بحيث 54.7% رمن عينتهم التي تتألف من 4318 طالب جامعي يعانون من قلة النوم (أي. درجة ≤ 6 على مؤشر جودة النوم ليبتسبرغ [PSQI]) (فتحي، ص46).

كما قد يعاني الطلاب من انخفاض في الأداء الأكاديمي. وفقاً لـ Storrie والمتعاونين (2010) ، أسفر الضيق العاطفي انخفاض في النتائج الأكاديمية لـ 19% من الطلاب الذين شملهم الاستطلاع.

الضائقة النفسية يمكن أن تؤدي أيضاً إلى تعاطي المخدرات. في هذا الموضوع 31% من الطلاب الأمريكيين يؤيدون المعايير المرتبطة بهذا التشخيص و 6% الموافقة على معايير التبعية (نايت وآخرون ، 2002). وأخيراً، قد يؤدي الضيق النفسي إلى أفكار انتحارية ، 9.5% من الطلاب الكنديين أفادوا أنهم فكروا بجدية في الانتحار في الأشهر الـ 12 الماضية (American College Health Association) (فتحي،1999،ص48). (2012؛).

على الرغم من العواقب الكبيرة لتلك المحنة النفسية إلا أن قلة من الطلاب الذين يعانون من ضائقة سوف يطلبون المساعدة ؛ ستالمان ديزي ، كوجلان ، بيرونوم ،(، ومانيكس ماكنمارا ، 2014) (فتحي،ص52).

وفقاً لـ (Stallman 2010) ، فإن 34.3 % فقط من الطلاب المنكوبين يبلغون عن ذلك بعد استشارة أخصائي صحي. من بينهم ، هناك أقلية ذهب لطلب المساعدة النفسية: فقط 9.4% استشاروا أخصائي نفسي (Stallman ، 2010). حصل ديزي وآخرون (2014) على نتائج مشابهة: في دراستهم ، بما في ذلك 1557 من خريجي المدارس الثانوية ، هم أقلية من الطلاب الذين شملهم الاستطلاع والذين أكدوا على رؤية فائدة استشارة أخصائي في حالة محنة. وفقاً لـ (Stallman 2010) ، فإن معدل الانتشار المرتفع للطلاب المنكوبين الذين لا يسعون للحصول على مساعدة خارجية ربما يوضح حقيقة أن الأكاديميين يشعرون أن الضائقة النفسية جزء من حالة الطالب العامة. ديزي وآخرون. (2014)(فتحي،1999،ص55).

الفصل الثاني الكمالية

مفهوم الكمالية:

الكمالية، كما هو مذكور في المقدمة، معرّفة في علم النفس من خلال الميل إلى إنشاء ومتابعة معايير أو أهداف الأداء والقيم الشخصية العالية جدًا ، مصحوبة بخصائص أخرى مثل الميل القوي إلى النقد الذاتي.

اما في الطب النفسي ، فإنه يشكل سمة شخصية الوسواس القهري في كل من التصنيف الدولي للأمراض (CIM-9 ، CIM-10) و في التصنيفات الأمريكية: الدليل التشخيصي والإحصائي (DSMIV-DSM-IV) منقح، تتميز هذه الشخصية بنمط عام من الانشغال بالنظام ،الكمال والسيطرة العقلية والشخصية ، على حساب المرونة ،الانفتاح والكفاءة ، والتي تظهر في مرحلة البلوغ المبكرة وهي موجودة في سياقات مختلفة. الكمال هو أحد السمات الرئيسية لهذا النوع من الشخصية ، وتتميز بعدم القدرة على انجاز المشروع بسبب المطالب الشخصية الصارمة للغاية التي لم تتحقق (رشوان،2008،ص34).

تطور مفهوم الكمالية :

عند تحليلنا لتطور النظريات حول الكمالية نلاحظ أن التعاريف الأولى تتضمن نماذج أحادية البعد و التي تصف الجانب السلبي لمفهوم الكمالية (ASHby ,1996,p43) التعاريف الأولى لمصطلح الكمالية يرجع إلى بدايات القرن العشرين .

Adler 1931 : تكلم على ذلك الشعور بالنقص يرجع إلى عدم التوصل إلى المعايير الذاتية

للكمال .

عند الكماليون هذه المعايير عبارة عن مثل عليا حول صور كمال لا يمكن الوصول إليها والتي بدورها تخلق ذلك الشعور بالنقص.

يضيف أدلر أن النشوة الكمالية شيء عادي عندما يتعلق الأمر بأهداف يمكن تحقيقها (Rice ,preusser 2002).(رشوان،2008،ص38).

: Hamachek 1978

يعتبر ان الكماليون أفراد يطلبون من أنفسهم أداءً عاليًا أكثر من العادي .

ويقترح التمييز بين نوعين من الكمالية (العادية، العصابية). (رشوان، 200، ص48).

: DSM 1978

الكمالية هي جزء من المحاكات التشخيصية لاضطراب الشخصية الو سواسية .

Hollender هو الأول الذي اعتبر أن النشود للكمالية على أنه سمة من سمات الشخصية والذي يطلب فيها المعني بالأمر من نفسه ومن الآخرين أداءا عاليا أكثر من ما يطلبه الموقف ((shafaan ,Mansel 2001,p148)).

: Burn 1980

يصف الكمالية على أنها شبكة معرفية تتضمن Attence person التغيير الشخصي للأحداث وتقييم السلوك الشخصي وسلوك الآخرين .

فهو يصف الشخص الكمالي على أنه شخص له معايير خاصة عالية المستوى لا يمكن الوصول إليها والتي من خلالها يحدد ذلك الرأي الصلب نحو ذاته (burn ,1980,p23) من هنا يظهر لنا جليا بعض النقاط المشتركة بين كل هذه التعاريف .

حدود الكمالية :

تتكون الاتجاهات الكمالية لدى الفرد منذ سنوات الطفولة المبكرة بفعل من المجتمع الخارجي و لا سيما الوالدين اللذين يجعلان حبهما لابنائهما مشروطا بالانجاز و التمييز مما يجعل تقدير الأبناء لذواتهم مرتبطا بالاحكام الخارجية و ليس لقيمة الذات .

و يشير بارو ومور الى ان الاتجاهات الكمالية تشجع و تكافأ في البيت و المدرسة أثناء الطفولة و الأداء المدرسي الفائق , و اثناء فترة المراهقة ربما تصبح لا تكيية بسبب الامال و التوقعات الخاصة التي يضعها المراهق لذاته و يضعها الآخرون له .(المالكي،،ص99).

و يرى كل من كلارك و كوبر ان العلاقات الخاصة بين الطفل و والديه هي المسؤولة عن نمو الكمالية لدى الفرد اذ ان هناك أربعة أنماط من الخبرات المبكرة التي تربط بالتفكير الكمالي و هي :
الأساليب الوالدية المتعلقة بكثرة المطال التي يصحبها النقد الشديد و التوقعات الوالدية المرتفعة بشدة و

النقد غير المباشر و غياب الاستحسان الوالدي او الاستحسان الوالدي المشروط او غير الثابت و الإباء الكماليون و الذين يعدون للاتجاهات و السلوكيات الكمالية .(المالكي،ص133).

ان الكمالية الغير سوية تنشأ في الاسر التي لا تمنح لابنائها الاستقلالية و التي تتشغل في ضبط السلوكيات اذ يتم قمع التعبير الشخصي و صنع القرار الفردي كما ان الاستحسان الوالدي يقوم على تحقيق هذه التوقعات فان النتيجة هي تكوين مشاعر الذنب و يستجيب الأبناء لهذه الضغوطات عن طريق تبني المستويات المرتفعة من و غير الواقعية لوالديهم .(martenneli)

أبعاد الكمالية :

تتكون الكمالية من الابعاد التالية حسب وجهة نظر فروست و ارتن و لاهارت:
(رشوان،2008،ص79)

– الابعاد اللاتكيفية :

التوقعات الوالدية و يتضمن ادراك الفرد بان والديه لديهم امال و توقعات مرتفعة توجه نحوه و عليه تحقيقها .

النقد الوالدي و يعني ادراك الفرد أن زالديه سيكونان ناقدين له بدرجة شديدة .

القلق تجاه الأخطاء و يتمثل في ردود الأفعال السلبية تجاه ارتكاب الأخطاء و الميل الى تفسيرها على انها جوانب و مظاهر للفشل و الاعتقاد بان الفشل يتسبب بصورة دائمة في فقدان الاحترام من الاخرين .

الشكوك حول الأفعال و يقصد به مزيجا من القلق و الاهتمام تجاه صنع الأشياء على النحو الصحيح و تكرار العمل و كون الفرد متأخرا .

– الابعاد التكيفية :

المستويات الشخصية و يعني وضع مستويات و معايير عالية و مرتفعة للأداء و الميل الى نحو تقييم الفرد لذاته اعتمادا على الأداء .

التنظيم و الترتيب و يتمثل في التنسيق و الترتيب و التنظيم الديد بدرجة مسرفة .

عواقب الكمالية الملتكيفية :

على المدى الطويل، يمكن أن يكون للكمالية عواقب وخيمة للغاية على أداء الفرد وترتبط بتطور العديد من مشاكل الصحة العقلية.

كثيراً ما نلاحظ أعراض الاكتئاب فيما يتعلق بالكمال المرضي. نظراً لأن الأهداف المحددة نادراً ما تتحقق ، يصعب تحقيق الرضا ونادراً ما يتم الشعور بالمتعة في أي إنجاز ، يواجه الفرد صعوبة في تطوير احترام الذات والثقة بالنفس.

بمرور الوقت، يصبح التجنب أيضاً قضية مركزية لمن يسعى إلى الكمال. كما أن التسوية أمر شائع: يواجه الفرد صعوبة في بدء المهمة وإكمالها. يجد صعوبة في تنفيذ مشروع حتى يشعر أنه وجد أفضل طريقة للمضي قدماً. ثم ، غالباً ما يدور في دوائر من أجل الحصول على شيء يستحيل تحقيقه: الكمال. حالة من الإرهاق والإحباط تستقر بخبث في الكمال ، مما يؤدي به إلى عدم الرغبة في مواجهة مهام مهنية أو مهام أخرى..

يؤثر التجنب أيضاً على مجال الترفيه. يصبح هؤلاء الأفراد غير قادرين على التركيز على نقاط قوتهم ، بل فقط على نقاط ضعفهم التي يحاولون تجنبها. لذلك فهم يتجنبون التجارب الجديدة التي لا يضمن نجاحها. بيئة غير مألوفة يصعب على هؤلاء الأفراد ، الذين يظلون متيقظين للغاية بشأن أدائهم خوفاً من ارتكاب خطأ. لذلك يميل بعض الكماليين إلى عزل أنفسهم لتجنب تأكيد معتقداتهم ، ولكن أيضاً لتجنب أن يُنظر إليهم على أنهم غير كاملين(رشوان،2008،ص101)..

عادة ما يتكون السجل العاطفي للشخص المثالي من مجموعة كبيرة من المشاعر السلبية مثل الخزي والشعور بالذنب والغضب. ومع ذلك ، فإن القلق هو بلا شك أكثر المشاعر حضوراً لدى هؤلاء الأفراد. اضطرابات القلق هي واحدة من أكبر الأمراض المصاحبة التي لوحظت فيما يتعلق بالكمال.

إن الساعين إلى الكمال يهدفون إلى تحقيق مثل هذا المستوى العالي بشكل غير معقول لأنهم لا يستطيعون الوصول إليها. إنهم يسعون بلا هوادة إلى أهداف غير قابلة للتحقيق ويحكمون على أنفسهم من حيث الأداء والنجاح ، عندما يقومون بعمل ما ، فهم يعتقدون أنهم نجحوا فقط إذا حصلوا على نتيجة مثالي،

وفقاً لتوبيس ، فإن الرغبة في تقديم الذات على أنها مثالية يمكن أن تكون لها كذلك عواقب سلبية كبيرة على الصحة النفسية ، لأنه من خلال تبني مواقف معينة ، يمكن للأشخاص الساعين إلى الكمال أن يضرروا أدائهم اليومي ، وكذلك أداء الأشخاص من حولهم.

ربطت نظرية التحليل النفسي الكمالية بتطور العصاب. كارين هورني (1950) حددت هذا المصطلح بالميل إلى الشعور بالالتزامات بشكل مفرط. (Clement,2006,p24).

يتناسب مفهوم الكمالية أيضاً مع النموذج السلوكي ، لأن الفرد الذي يكافأ فقط عند الأداء المثالي سيكون النتيجة لذلك أنه يتصرف وفقاً لمعايير عالية لتجنب الاستنكار و تقييم الآخرين.

كما اعتبر المعرفيون مثل إليس وبيك ويونغ. وفقاً لنظرية إليس العاطفية (1962) ، أن الكمالية اعتقاداً خاطئاً قد يؤدي إلى سوء تفسير المحيط من قبل الفرد وتبني الأفكار والعواطف السلبية وإلى السلوك الانهزامي للفرد. (Young,2003 ,p66).

وفقاً للنظرية المعرفية لبيك وآخرين يمكن وصف الكمالية بأنها نمط معرفي أساسي ، أي أن البنية المعرفية العميقة التي تبدأ في وقت مبكر من حياة الفرد وفقاً لهذه الخبرات تنظم المعلومات التي يتلقاها الفرد. إذا كانت هذه المخططات المعرفية غير مناسبة وغير واقعية ، يمكن أن تؤدي إلى تشويه المعلومات التي يتلقاها الفرد ، إلى أفكار سلبية وبالتالي إلى الصعوبات النفسية مثل اضطرابات القلق والاكتئاب. (young,2003,p68).

أشكال الكمالية :

وفقاً للعديد من الباحثين (Cooper et al,)(young,p77) هناك ثلاثة أشكال من الكمالية:

• الكمالية المنصوص عليها اجتماعياً:

يتكون من الاعتقاد بأن الآخرين يتوقعون الكمال الذاتي. الناشد للكمال يعتقد

أنه سيتم تقييمه بشرط أن يكون كاملاً فقط ، فإنه يميل إلى امتلاك الاعتقاد "كلما زاد أدائي ، كان متوقعاً مني أكثر" ، هذا النموذج مرتبط بشكل خاص بالاكتئاب والانتحار. يعتقد المؤلفون أن الكمال يوصف اجتماعياً بأنه عنصر ضغط مقترن بالشعور بالعجز.

• الكمالية الذاتية:

يتمثل في طلب الكمال. الناشد للكمال له أهداف مستحيل تحقيقها ، ويشعر دائماً بالفشل. بعض الأبحاث تظهر ارتباطاً بين هذا الشكل ومشكلات الصحة العقلية ، خاصة فقدان الشهية واضطرابات النوم واضطرابات القلق.

• الكمالية الموجهة نحو الآخرين:

يتكون من طلب الكمال من الآخرين. يسعى منشد الكمال يكون بدون تقصير ، ويحكم على الآخرين من حيث أدائهم. هناك أيضاً مشاكل واضحة مع هذا الشكل من الكمال الذي يمكن أن يكون ضاراً بشكل خاص العلاقات الحميمة.

في الشخص نفسه ، غالباً ما نجد مزيجاً من هؤلاء الثلاثة:

– قياس الكمالية:

هناك مقياسان مهمان مخصصان لتقييم الكمال ، مقياس الكمال متعدد الأبعاد لـ Frost et al. (1990) المشار إليه بمقياس المعايير الشخصية (ESP) ، والتي تقوم على ستة أبعاد للكمالية:

الانشغال بالأخطاء والمعايير الشخصية والتوقعات والنقد الأبوة والأمومة والشك في الإجراءات والتنظيم. الفرد المثالي والتوقعات

– مقياس المعايير الشخصية (ESP)

حيث من الواضح أن مكوناتها المختلفة أثرت بشكل كبير على الكتابات حول هذا الموضوع وبالتالي المساهمة في تغذية هذا الجدل حول الطابع النافع مقابل الضار للكمالية.

قبل إنشاء هاتين الأداتين للقياس ، الكمال كان يُفترض أنه بناء وخاصة غير مرغوب فيها (Branfman ;1967)بيرجلر ، 1955 ، بيرنز ، 1980 ، هولاندر ، 1965 ، باخت ، 1984 ؛ سوروتزكين ، 1985). ثم، سميت المقاييس بالمثل وتم تطويرها في وقت واحد ، ولكن بشكل منفصل قام فريقان من الباحثين بإبراز الجانب بطريقتيها الخاصة (فتحي،ص50)

– جانب متعدد الأبعاد للكمالية :

مقياس الكمالية متعدد الأبعاد t. Frost (1990) تم تطويره بشكل أساسي من الأدبيات الموجودة ومشتقة جزئياً من المقاييس الفرعية للبنى الأكثر توسعا :

يشمل ستة أبعاد:

(1) "المعايير الشخصية"

(2) مخاوف بشأن الأخطاء"

(3) "توقعات الوالدين"

(4) نقد الوالدين" ؛

(5) "حصّة الشكوك"

(6) "النظام."

يستنتج المصممون أن هذه المخاوف والأخطاء هي العنصر المركزي بينما الترتيب عرضي.

لذلك يتم استبعاده من الدرجة الإجمالية.

من ناحية أخرى ، فإن مقياس متعدد الأبعاد اكمال (HF-MPS) بواسطة Hewitt and Flett (1991) يركز على ثلاث سمات الكمالية التي يمكن أن تتعايش في نفس الشخص والتي تعتمد عليها أصل وهدف هذا الميل المفرط للمطالبة بالكمال. فالكمالية تحدد نفسها بنفسها، أي الضغط على الأداء يأتي من الشخص نفسه لنفسه، إنه يتعلق بـ "الكمالية الموجهة ذاتيا". عندما يتم تحديد الكمال اجتماعياً ، فهذا يعني أنه يتعلق بالشخص بشكل مباشر ، ولكنه ينتج عن ذلك إدراك الأشخاص المهمين مثل الوالدين الذين يتوقعون منهم الامتثال تماماً وفقاً لمعاييرهم العالية من أجل الاحتفاظ برضاهم، فهو كذلك بالنسبة لمسألة "الكمالية المنصوص عليها من قبل الآخرين". أما "الكمالية" الموجهة نحو الآخرين ، كما يوحي اسمها ، فهي تعني الشخص المتطلب الذي يتوقع من الآخرين أن يكونوا كاملين. هذا الاستبيان لا يسمح بحساب النتيجة الإجمالية.

عند المقارنة بين هذين المقياسين يظهر ذلك التداخل بينهما و كذلك وجود عاملين رئيسيين ، يبدو أحدهما أكثر ضرراً لكونه مرتبطاً بأعراض الاكتئاب وتأثيراته السلبية والآخر يبدو أكثر فائدة بسبب ارتباطها بالمؤثرات الإيجابية (فروست ، هايمبرج ، هولت ، ماتيا ، & نيوياور ، 1993). وبالتالي ، فإن

أبعاد "المخاوف بشأن الأخطاء"، "توقعات الوالدين"، "تقد الوالدين"، "شكوك حول الإجراءات" و "الكمال الذي يصفه الآخرون" يجتمعان تحت شعار "الاهتمام المفرط بالتقييم". أما بالنسبة لأبعاد "المعايير الشخصية"، "الطلب"، و "الكمالية الموجهة نحو الآخر" و "الكمالية تجاه الذات"، يتم تجميعهم تحت مظلة "التعبئة الإيجابية".

الخصائص الرئيسية للكمالية :

من الواضح أنه على الرغم من أن الكمال ليس اضطرابًا نفسيًا في حد ذاته ، فإنه يمثل عاملاً من عوامل الضعف في علم النفس المرضي ظهر كسمة في الشخصية الوسواسية في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية النسخة الرابعة المنقحة من الجمعية الأمريكية للطب النفسي (DSM-IV-TRAPA

يتم تعريف الكمال في قاموس (2003) Le Petit Larousse على أنه "السعي المفرط لتحقيق الكمال. لذلك يهدف منشد الكمال للوصول إلى مستوى عالي جدا منشد الكمال مشغول جدا بعدم ارتكاب الأخطاء. يشعر أن والديه يطالبان بذلك ولكي لا يظهر عدم رضاهم عليه ؛ يفتقر إلى الثقة في ما يفعله ويميل إلى هيكلة الأشياء بشكل منهجي (فروست وآخرون ، 1990). (فتحي، ص49).

الفصل الثالث

المرونة النفسية

تمهيد :

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 أسى الغايات .

وقد يدفع هذا الطالب الجامعي إلى الميل لتقدير الكمال أو المثالية , والسعي باستمرار لتحقيقها , وضع معايير مرتفعة جدا, والالتزام الصارم بها, وفحص إنتاجه والتدقيق فيه بشكل شديد الانتقادية (136 : CRADDOCK ;AND OTHERS,2009) (رشوان،،ص30), 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 وإمكانيته , وإذا حقق إنجاز ما يرضى به , حتى لو كان مستواه أقل من الشكل المثالي أو الكمال الذي رسمه مسبقا (Heads,:).

في حين إذا كانت تطلعاته تفوق إمكانيته وقدراته, ولا يرضى إلا بالكمال والمثالية في أصغر التفاصيل , فإنه بذلك يكون قد مال للكمالية اللاتكيفية التي تسبب له الكثير من المعاناة والمشكلات والضغط, والشعور بالعجز والفشل , وانخفاض ثقته في ذاته وتقديره لها (couto,2014,p55)

لذا فإن الطالب الجامعي في هذه الفترة الحرجة من حياته يحتاج إلى تعزيز قدرته على مواجهة الأزمات والضغط المتنوعة في مواقف حياته المختلفة وحل مشكلاته بفاعلية, وتجاوز تأثيراتها السلبية والتعافي منها , وتقبل التغيير والتكيف مع ظروف الحياة والسياقات الضاغطة . ويتم كل ذلك من خلال تحليه بممارسة مكونات المرونة النفسية الإيجابية , التي قد تؤدي إلى تعزيز ميله للكمالية التكيفية بتأثيرها الإيجابية , وخفض سعيه نحو الكمالية التكيفية أو اللاتكيفية .

ونستخلص مما سبق أنه يمكن افتراض , أن مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي , قد يرتبط بسعيه نحو الكمالية التكيفية أو اللاتكيفية .

نشأة ومفهوم المرونة

نشأت كلمة المرونة من الكلمة اللاتينية Resilere ويقصد بها العودة أو الارتداد والرجوع مرة أخرى، بمعنى العودة إلى الحالة الطبيعية والتعافي بسهولة من العوائق التي تواجه الفرد والجماعة. وهو سلوك يتضمن (المرح والابتهاج والأمل، امتلاك الإيمان، دعم العلاقات الاجتماعية (القللى، 2013، ص111).

وبرز مفهوم المرونة النفسية (Flexibility Psychological) إلى حيز الوجود عندما حاول مجموعة من العلماء والباحثين تفسير السلوك الايجابي الجيد للفرد في أثناء تعرضه لظروف صعبة، ولفهم العمليات التي تفسر أدائه غير المتوقع. وظل الاهتمام منصبا على دراسة المرونة النفسية لدى الأفراد إلى أن بدأ يظهر علم النفس الإيجابي الذي اهتم بدراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الايجابية (خرايشة، 2013، ص39).

وتعد إيمي فيرنر (Werner Emmy) واحدة من أوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين؛ حيث درست مجموعات من الأطفال من أسر فقيرة مدمنة للكحول أو يعاني بعض آبائهم من مرض نفسي، وكان الكثير من آباء هؤلاء الأطفال يعانون من البطالة. فلاحظت أن ثلثي هؤلاء الأطفال يظهرون سلوكا عدوانيا وتخريبيا كما تعرضوا للفشل لاحقا، وأن ربع هؤلاء الأطفال لم يظهروا سلوكاً عدوانياً وتخريبياً، ونجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد، وهؤلاء يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية، والأطفال ذوي المرونة النفسية وأسرههم يمتلكون سمات تجعلهم مختلفون عن أقرانهم الذين لا يمتلكونها (أبوحلاوة، ص143، 2013).

وباستعراض الأدب التربوي، تم إيجاد العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم المرونة النفسية، فقد عرفها توكدي وفريد يكسون وباريت (2004) ، بأنها مرونة الأفراد في الاستجابة لتغيير المواقف والقدرة على استعادة التوازن بعد تجربة عاطفية سلبية، على اعتبار أن المرونة سمة لتجارب الأفراد، تكون حتى في خضم الأحداث المجهدة، وهذا ما يفسر قدرتهم على التأقلم بنجاح على الرغم من المحن. وعرفها بركات 2008 على أنها قدرة الفرد على أن يغير نفسه واتجاهاته مع المواقف التي يقع بها بالإضافة على قدرته على إيجاد حلول للمشكلات تتصف بالتنوع والتعدد.

فيما عرفها ميتشل (Mitchell; 2011), على أنها القدرة على الاستمرار في التركيز على الحاضر وتزويد الأفراد بمصادر معرفية أكثر لتخصيص السلوك الموجه نحو الهدف (أي المهام الوظيفية) (سوزان، 2019، ص34)

كما عرفها سلبرسنتين وترتش وليهي (2012) ،بأنها الرغبة في تجربة اللحظة الحالية وبشكل كامل بدون دفاع مع استمرار السلوك أو تغييره في السعي لتحقيق الأهداف والقيم. وترى (الزهيري ; 2012) أن المرونة النفسية هي إحدى المكونات الرئيسة المتممة للصحة النفسية فهي تضع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة. (المالكي ، 25، ص، 2012)

النظريات المفسرة للمرونة النفسية :

– نظرية فرويد

يرى سيغموند فرويد المؤسس الفعلي لما يسمى بمدرسة التحليل النفسي و هو يرى في الشخصية ثلاث قوى : الانا و الانا العلى و الهو , وظيفة الانا انها تسعى الى التوفيق بين ضغط الغرائز من جهة و ضغط الانا و قدرتها و نجاحها على احداث التوازن و التوافق بين متطلبات الهو و الانا الأعلى ,لأنها تخضع لمبدأ الواقع و تسعى للتفكير الموضوعي و المعتدل و الذي يتماشى مع الضغوط و المشكلات الاجتماعية و وظيفتها الدفاع عن الشخصية و العمل على المرونة النفسية تجاه المواقف الضاغطة و العمل على التوافق النفسي و حل المشكلات و حل الصراعات (رانيا ، 2002، ص33)

– نظرية ادلر

اما ادلر فيفترض وجود أربعة أساليب أساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع المشكلات و هي النمط المسيطر و النمط المعتمد و النمط المتجنب و النمط المميز اجتماعيا ,فمن وجهة نظر ادلر أن المرونة النفسية تعتمد على مدى قدرة الفرد على تغيير أساليب حياته وفقا لمستجدات الواقع و المصلحة الاجتماعية لما يحققه له لسد ثغرات نقص من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي و التكيف للواقع الاجتماعي (رانيا، 2002، ص39).

– نظرية أريك اريكسون :

وجهة نظر أريك اريكسون في تطور الشخصية و تكاملها يكون عن طريق ما أسماه أزمات الحياة و هي عبارة عن مشكلة تكيف متدرجة و متصاعدة يتحقق هذا التكيف كلما كانت مرونة التعامل مع الواقع مما يمكن أن تطلق عليه المرونة النفسية فكل مرحلة من مراحل النمو تتميز بصراعات و أزمات تحتاج الى معالجات و حلول من خلال التعامل معها بطريقة تكيفية نموية تتناسب و هذه المرحلة ووفقا لمبدأ التخلق المتعاقب فكل مرحلة من مراحل النمو بالنسبة لاريكسون لها مهامها الحياتية و النجاح او الفشل في تحقيق هذا له اثر هام على النمو في المراحل التالية. تعتبر نظرية أريك اريكسون من النظريات المفسرة للمرونة النفسية تفسيراً مقرباً للواقع فمن خلال وجهة نظره فان التكيف يتحقق كلما كانت مرونة التعامل مع الواقع مما يمكن ان نطلق عليه المرونة النفسية. (صباح ، ص388)

صفات ذوي المرونة النفسية:

يقول (شريت، ص66، 2008) إن من صفات ذوي المرونة الآتي:

1. نظرة الفرد لنفسه:

وهي تتمثل في ثلاث نقاط وهي:

فهم الذات وتقبل الذات وتطوير الذات، وفهم الذات أن يعرف نقاط القوة والضعف لديه ؛ أما البعد الثاني وهو تقبل الذات، أي أن يتقبل الفرد ذاته بإيجابياتها وسلبياتها وألا يرفضها أو بكرهها؛ أما البعد الثالث، فيعني ألا يقنع الفرد بتقبل ذاته كما هي، بل عليه أن يحاول تحسينها وتطويرها.

2. الواقعية:

وتعني التعامل مع حقائق الواقع وهو أن لا يضع لنفسه أهدافا صعبة التحقيق بالنسبة له حتى لا يشعر بالفشل، بل يعمل على تحقيق ما يمكن تحقيقه.

3. شعور الفرد بالأمن:

يشعر الفرد بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، ويسلك السلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلة أو يعمل على إزالة مصادر التهديد ويحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكاناته

ويستخلص ويكس (wicks) المشار إليه في (عثمان، 2009، ص98) أربعة صفات للمرونة وتندرج تحت كل منها عوامل أخرى وهي:

- 1 - الرؤية الشخصية :
- 2 - حل المشكلة: (الاستجابة السريعة للخطر، البحث عن المعلومات، القيام بمخاطرة حاسمة.
- 3 - الألفة الاجتماعية: تمييز الفرد عن الآخرين، تكوين العلاقات الاجتماعية، الإيثار.
- 4 - ميكانيزمات : دفاع الأنا (فصل الانفعال، إعادة البنية المعرفية، التوقع الإسقاطي الإيجابي.

ويضيف شريت عن صفاتهم أيضا:

- المواجهة الصحيحة للأزمات:

عندما يتعرض الفرد لمشكلة فإنه يفكر فيها ويحدد عناصرها ويضع الحلول التي يتصور أنها كفلية بحلها. وهو في هذا يتجه مباشرة إلى قلب المشكلة وتواجهها مواجهة صريحة.

- الاستفادة من الخبرة:

يعدل الفرد من سلوكه دائما بناء على الخبرات التي تمر به، فهو يغير ويعدل من سلوكه حسب ما تعلمه من المواقف السابقة خاصة المواقف ذات العلاقة والصلة بالموقف الذي يقف فيه(شريت، 2008، ص123).

ومن الصفات المميزة للأفراد من ذوي المرونة العالية التي أشار إليها المنظرون ومنهم ويلن (Wolin Wolin) المشار إليه في (جابر، 2014، ص44).

. 1 الاستبصار: هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص وتشمل القدرة على التواصل بينشخصي علاوة على معرفة كيفية سلوك الفرد ليكون مناسباً مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين

2الإبداع: ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر). وأيضا من صفات ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخللوا تتالي الأحداث حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها، كما يتضمن الإبداع القدرة على تسلية الفرد إلى حين انتظار شخص ما أو شيء ما ليقدم تلك التسلية حتى تحقيق الهدف المرجو منه.

أما المالكي فتقول أيضا عن صفاتهم:

- 1 - الاستجابة السريعة للخطر: القدرة على إدراك وتنظيم والتوافق مع متطلبات الوضع الاجتماعي المفاجئ من أجل تجنب الضرر.
- 2 - فصل الانفعال: وهي قدرة الفرد على إبعاد ذاته عن المشاعر الحادة.
- 3 - البحث عن المعلومات: الرغبة في التعلم من الأخطار في بيئة الفرد قدر المستطاع.
- 4 - تكوين علاقات تبقى طول العمر: القدرة على تكوين علاقات تؤدي إلى مساعدات ومساندة في أوقات الأزمات.
- 5 - التوقع التصويري الاستنتاجي الإيجابي: وهي قدرة الفرد على تأمل وتصور حالة المستقبل بعد ما ينقضي أوقات الأزمة (المالكي، 2012، ص66).

وترى ميسون أن من صفات أصحاب المرونة أنهم:

- 1 - لا يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أكثر قدرة على تركيز الانتباه على عناصر الموقف.
- 2 - يتسمون بالصحة النفسية والتوافق والسيطرة على تصرفاتهم والثقة بالنفس وذوي شخصية متحررة.
- 3 - لا يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أكثر قدرة على تركيز الانتباه على عناصر الموقف.

وتضيف أيضا بأنهم: يتميزون بالمرونة في حياتهم والابتعاد عن التطرف أثناء حكمهم على الأمور واتخاذ القرار، إضافة لمسايرتهم للآخرين في المواقف حسب قناعاتهم التي تتطلب النهج الديمقراطي (ميسون، ص47، 2010).

ومن خلال الدراسات السابقة التي أجرتها كوبازا (Kobasa) المشار إليها في (الشمري، ص37، 2014) توصلت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية يتميزون بعدد من الصفات وهي كالآتي:

- 1 - لديهم القدرة على الصمود والمقاومة.
- 2 - لديهم إنجاز أفضل.
- 3 - ذوو وجهة داخلية للضبط.
- 4 - أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.
- 5 - أكثر مبادأة ونشاطا وذوو دافعية أفضل.

ويكمل المنظرون ومنهم ويلن ويلن (Wolin Wolin) المشار إليه في (جابر، 2014، ص66) عن صفات أصحاب المرونة أنهم يمتلكون الآتي:

الاستقلال: يشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح: (لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث، وأن الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة تلك الأحداث.

روح الدعابة: تعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، حيث يجد المرح اللازم و القدرة على إدخال السرور على النفس، والبيئة المحيطة به، وهذا ما يعد خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة. إن روح الدعابة تدعم تكون وجهة نظر جديدة تكون أقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتأقلم مع الظروف القاسية والأكثر صعوبة. المبادأة: وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

وترى المالكي أن من صفاتهم أيضا:

القيام بمخاطرة حاسمة: القدرة على تحمل المسؤولية الشخصية لأخذ قرارات حاسمة واتخاذ قرارات حتى إذا كانت تلك القرارات والأفعال من الممكن أن تؤدي بها إلى خطر شخصي.

القناعة بكون الشخص محبوبا: القدرة على الإيمان بأن الفرد يستحق أن يحبه الآخرون.

إعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة: القدرة على معالجة الأحداث السالبة بالطريقة التي تجعل منها الفرد شيئا مقبولا بالنسبة له.

• **التفاؤل والأمل:** القدرة على تكوين وجهة نظر إيجابية ومفعمة عن المستقبل (المالكي، ٢٠١٢).

وذكرت ميسون أيضا بأنهم:

يتميزون بالمرونة في حياتهم والابتعاد عن التطرف أثناء حكمهم على الأمور واتخاذ القرار، إضافة لمسايرتهم للآخرين في المواقف حسب قناعاتهم التي تتطلب النهج الديمقراطي.

يتميز المرنون بالذكاء والقدرات العقلية المتطورة والناضجة وهم أقدر على التكيف مع المتغيرات الاجتماعية.

الأفراد المرنون يعترفون بأخطائهم وتقبلون تصحيح الآخرين لأرائهم خصوصا إذا كانوا أكثر خبرة منهم، إضافة لشكرهم لهم (ميسون، ص123، 2010).

ومن السمات المميزة للأفراد من ذوي المرونة العالية التي أشار إليها المنظرون ومنهم ويلن:

تكوين العلاقات: وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي، والاجتماعي، والعقلي البينشخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته. القيم الموجهة (الأخلاق): تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع الأفراد في حياته العامة والخاصة لمجتمعه ومع خالقه ليكون شخصا متمتعا بإدراكات روحانية (رانيا، ص 123).

المهارات المعززة للمرونة النفسية :

توصل الباحثون فيجامعة بنسلفانيا الى مجموعة من المهارات الي تعزز المرونة و في ما يلي عرض للمهارات النفسية مقتبسة من (Jennifer pearson ; 2006)

– إدارة الانفعالات

يدور التنظيم الانفعالي حول مقدرة الشخص على أن يبقى هادئا تحت الضغوط و لا يترك مشاعره تغمره أو تؤثر على كامل يومه و هذا لا قطع المشاعر السلبية او كبت المشاعر و انما التغيير عن المشاعر السلبية و الإيجابية على السواء أمرصحي و بناء على ذلك فان بدايات التنظيم الانفعالي لدالرضيع تبدأمن خلال مص اصابعهم سعيا منهم لتهدئة أنفسهم .

– التحكم بالدوافع :

تعرف على انها المقدرة على التوقف و الاختبارفيما كانت الرغبة في القيام بتصرف ما موجودة ام لا .فمثلا عندما يغضب الفرد على سبيل المثال فقديرغب بالصراخاو الدخول في جدال و يساعد ضبط الدوافع في التوقف و التقدير بأن تصرفا محددة قد لا تقيد مواقف ما و بأن تلك الأفعال قد تقاوم الحال .

– تحليل المشكلات و أسبابها

تؤثر طريقة التفكيرالمشكلة او الحادث المسبب للضغط النفسي على الشعور تجاهه لعل تحديد السبب المزعج و عاداته و يتيح لنا التفكيرالمرن بان يصبح الفردمرنا و أن يقوم بالغزو المناسب للمشكلة .

– المحافظة على التفاؤل الواقعي :

و هي القدرة على الحفاظ على الامل بمستقبل زاهر و هي تدور حول رؤية الأشياء كما هي و أننا نستطيع الخروج من موقف ما بأفضل حال فبعض الناس يميلون للشعور بأن كل اشكال الضغوط النفسية تدوم طويلا . الامر الذي يجعل من الموقف على ما يبدو لا أمل فيه و هناك اخرون يرون أن هذه الحالة او الموقف مجرد شيء مؤقت الامر الذي يساعد على المحافظة على التفاؤل الواقعي و يمكن لهذه المشكلة أن تمر .

– التعاطف مع الآخرين :

هو القدرة على تفهم مشاعر الآخرين .

– الاعتقاد بالكفاءة الذاتية :

ترجع الكفاءة الذاتية الى الاعتقاد بأن الفرد قادر على مواجهة معظم المشكلات و التعامل معها و التراجع الى الوراء عندما تعد الأمور قاسية .(boivin,1996,p153)

أهمية المرونة النفسية في حياة الطالب الجامعي :

نظرا لأهمية المرونة النفسية عند الطالب لمواجهة ضغوطات و شدائد الحياة اليومية سواء داخل الجامعة أو خارجها فقد و التي أكدتها العديد من الدراسات , حيث توصلت نتائج دراسة (هاني مراد , 2019) لوجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المرونة النفسية و كل من الدافع للإنجاز و الدكاء الناجح لدى مجموعة من الطلاب ,

كما أوضحت نتائج دراسة (سوزان بسيوني , و جدان خياط , 2019) تمتع عينة ن طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى بمستوى مناسب من المرونة النفسية و الشفقة على الذات و كان هنالك علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة على الذات و المرونة النفسية كما وجدت فروق بين منخفضي و مرتفعي الشفقة على الذات في المرونة النفسية لصالح مرتفعي الشفقة على الذات

أما نتائج دراسة (نعما،2018) فقد أظهرت ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية بالجامعة ووجدت علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية و التفكير الأخلاقي

كما كشفت نتائج دراسة (ياسمينا ،ص65،2018) وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى طالبات شعبة رياض الأطفال بكلية التربية جامعة المنوفية و كانت هنالك علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة و المرونة النفسية لدى عينة الدراسة..

الى حد علمنا ليس هناك أي دراسة أكاديمية جزائرية حول موضوع المرونة النفسية لطلاب الجامعة

الفصل الرابع نظرية التقبل والالتزام

تمهيد

صاغ العلاج بالقبول والالتزام ACT في سياق فلسفة براجماتية عملياتية تعرف باسم "السياقية الوظيفية" functional contextualism ، فضلاً عن انطلاقه من افتراضات وأسس نظرية الإطار العلائقي relational frame theory وهي نظرية تفيد بأن مشاعر الإنسان وسلوكه دالة في جزء أساسي منها إلى "التفاعل بين اللغة language والدراية cognition" كفرع من "تحليل السلوك behavior analysis" ، ويقصد بمصطلح المعرفة أو الدراية ما يكمن وراء مشاعر الإنسان وسلوكه من عمليات معرفية وأساليب تفكير واعتقادات وتصورات ورؤى، تأثراً بالفكر السيكولوجي بورهوس فريدريك سكينر Burrhus Frederic Skinner المجسد لما يعرف بالسلوكية الراديكالية Radical Behaviorism. (قاصب، 2020، ص30)

ويختلف العلاج بالقبول والالتزام عن بعض أنواع العلاج المعرفي . السلوكي، في كونه بدلاً من التوجه نحو تعليم الناس محاولة السيطرة على أفكارهم ومشاعرهم وإحساساتهم الجسمية وذكرياتهم وغير ذلك من الأحداث الداخلية الخاصة، يتم تعليمهم في العلاج بالقبول والالتزام فقط مجرد ملاحظة وتقبل ومتابعة الأحداث الداخلية الخاصة التي تعترتهم خاصة غير المرغوبة منها (hayes,2006).

من جانب آخر يساعد العلاج بالقبول والالتزام الناس في الاتصال الفوري والمباشر وبحس متسامٍ مع الذات فيما يعرف بالتدبر في الذات كسياق self-as-context بما يعني أنك تلاحظ وتختبر وتتعايش مع كل ما يعتربك وتتفصل عن أفكارك ومشاعرك وإحساساتك وذكرياتك في نفس الوقت، بمعنى أن لا تجعل لها طابعاً آمراً ضاغطاً مسيطراً على سلوكياتك ولا اعتبار هذه الأفكار والمشاعر والإحساسات والذكريات محدد ماهيتك ومفهومك لذاتك في اللحظة الحاضرة، بل تعترف أنها موجودة وترتضي وجودها، لكن تسعى في ظل وجودها إلى تعرف واكتشاف وتوضيح قيمك الشخصية personal values أي كل ما له أهمية وجدارة وقيمة واعتبار بالنسبة لك في الحياة وأن تبادر بالقيام بأفعال ذاتية تلقائية لتحقيقها وترجمتها في سلوكك والاقتراب منها بحيوية وتحمس ويقين بمعنى الحياة وفقاً لستة عمليات نفسية محورية ينطلق منها أنصار العلاج بالقبول والالتزام لتنمية المرونة النفسية (hayes,2006).

ويطلق على العلاج بالقبول والالتزام اصطلاحاً مختصراً هو " آكت " ACT لفظاً تعبيرياً صيغة من صيغ العلاج النفسي وفرع من "التحليل الكلينيكي للسلوك (Plumb, clinical behavior analysis" (Stewart, Dahl & Lundgren, 2009).

ويعد العلاج بالقبول والالتزام تدخلاً نفسياً مثبتاً إمبيريقياً وقائماً على الدليل يستخدم فيه استراتيجيات "التقبل" acceptance ، و "اليقظة الذهنية" mindfulness معاً اقتراناً مع استراتيجيات تغيير السلوك لزيادة المرونة النفسية ; psychological flexibility وأطلق على هذا المدخل العلاجي في صورة المبدئية اسم "التباعد الشامل". (Zettle, 2005) comprehensive distancing" (hayes,2014)

وقدم ستيفن هايز هذا العلاج بالقبول والالتزام في سنة 1982 لتكوين مدخلاً يجمع بين كل من "الاشتراط الإجرائي" covert conditioning ، و "العلاج السلوكي (Freeman, behavior therapy" (2010).

ويتضمن العلاج بالقبول والالتزام عديد من البروتوكولات العلاجية يختار منها وفقاً للسلوك أو السياق المستهدف، على سبيل المثال يستخدم في مجال "الصحة السلوكية" behavioral health نسخة مختصرة من صيغة العلاج بالقبول والالتزام يطلق عليها "العلاج المركز بالقبول والالتزام focused acceptance and commitment therapy (FACT)" (The Association for Contextual Behavioral Science, 2016).

ولا يستهدف العلاج بالقبول والالتزام خفض أو إزالة أو اختزال الانفعالات والمشاعر الصعبة المزعجة أو السلبية، بل يتوجه بدلاً من ذلك إلى تعايش الشخص بصورة مباشرة مع ما تلقه عليه الحياة تقبلاً واعترافاً به كجزء طبيعي من مقتضيات الحياة وسر وجودها؛ ثم التحرك بعد ذلك نحو ما يسميه أنصار هذا العلاج "السلوك ذو القيمة" أو السلوك الذي يترجم ويحقق كل ما له قيمة وأهمية بالنسبة للشخص (Hayes, Kelly, 2012).

العلاج بالقبول والالتزام

وفقاً لستيفن هايس ، للمرونة النفسية العنصرين التاليين (قاصب، 2020، ص59)

(1) القدرة على الحضور نفسياً:

إنها حالة عقلية تُعرف باسم "اليقظة و / أو اليقظة الذهنية".

سيسمح هذا الوجود هنا والآن ، من بين أمور أخرى للتركيز بشكل كامل على تجربتنا في الوقت الحالي مع إظهار موقف من الانفتاح على ما يحدث والفضول والتركيز والاستيعاب في الإجراءات التي نقوم بها؛

لتقليل التأثير (في الوقت والشدة) الأفكار والمشاعر المؤلمة .

(2) القدرة على تنفيذ الإجراءات الفعالة.

تكون هذه الأفعال أكثر توجهها و من الاندفاع اللاوعي. بحيث سيكون تطبيق هذه الافعال في الحياة اليومية موجهاً بطريقة مفيدة لنا: "قيم حياتنا الأساسية . " ، يمكن تنفيذ هذه الإجراءات بطريقة مرنة ومكيفة وفقاً لمتطلبات الموقف.

في الواقع ، بالنسبة لـ Hayes- يتم تعريف المرونة النفسية على أنها:

القدرة على إدراك اللحظة الحالية (الظواهر الداخلية والبيئية) وتعديل سلوكيات الفرد وفقاً لما هو ممكناً و للعمل في اتجاه قيم المرء. تنتج المرونة النفسية من تفاعل العمليات المختلفة الموضحة في نموذج سداسي الأوجه ، "hexaflex"

العلاج بالقبول والالتزام ضمن مقارنة المرونة النفسية (Hayes 2006)

يتعلق الامر بتيار حديث تم تسجيله في العلاجات المعرفية والسلوكية. بدلا من التركيز مباشرة على تغييرات المظاهر النفسية ، فإن هذا العلاج يسعى بدلاً من ذلك إلى تعديل وظيفة هذه المظاهر وعلاقتها بالمريض من خلال اليقظة ،

التقبل و إزالة الدمج المعرفي(أي خلق مسافة بين الأفكار و الواقع عن على عكس نهج بيك ، حيث يُذكر أن هناك أفكارًا غير واقعية أو تشوهات معرفية ،

يقدم ACT تحليلاً سياقياً للمشاكل حيث تكون الاستراتيجية تعتمد على السياق. لذلك فلا توجد ردود فعل صحيحة أو خاطئة ، يجب تقييم التفاعل وفقاً للموقف والسلوك والعواقب. العنصر المركزي لهذا النموذج هو المرونة النفسية التي يحدونها بالتواصل مع الحاضر حسب ما يقدمه الموقف وفقاً لهذه المقاربة ، هناك عناصر رئيسية ستة مترابطة من أجل السماح برفع المرونة النفسية للفرد. هذه العناصر الستة يمكن تصورها على أنها مهارات نفسية صحية وليست كمهارات نفسية

عوامل الحماية لتجنب تدني درجة المرونة (قاصب، 2020، ص43)

هذه العناصر الستة هي :

(1) التقبل :

الاتصال الفعال بالخبرات النفسية بشكل مباشر و تام و بدون دفاع لا داعي له .

(2) الاتصال باللحظة الحالية :

الانتباه الواعي بخبرتك في الوقت الحاضر من إدراك ما يحدث بدقة.

(3) فك الاندماج المعرفي :

النظر في الأفكار و ليس من خلال الأفكار وملاحظة الأفكار بدلا من الانبدال من الانغماس فيها و ان ترى الأفكار كما هي وليس كما يجب ان تكون .

لا يهدف فك الاندماج الى الشعور بالتحسن او التخلص من الأفكار غير المرغوب فيها بل يهدف الى خفض من تأثير الأفكار غير المفيدة على السلوك ليسهل عليك ان تكون حاضرا نفسيا و الانخراط لخبراتك بوعي لتسهيل الوعي بالعمليات اللغوية و ذلك من اجل تعزيز مرونتك النفسية .

(4) الذات كسياق :

الإحساس المتسامي بالذات : فضاء نفسي و منظور ثابت يمكن من خلاله ملاحظة جميع خبراتنا المتغيرة و تقبلها إنها عملية و ليست شيئا : الوعي بالوعي نفسه .

(5) القيم :

التوجهات الحياتية المختارة : رغباتك العميقة من القلب إزاء ما تريد ان تكون عليه و الأشياء التي تريد القيام بها بعبارة أخرى ما الذي تريد ان تعله في الحياة و ما يمدك بالداع و يرشد أفعالك و يعطيك معنى للحياة و تشعرك بالوفرة . القيم تختل عن الاهداف.

(6) الفعل الملتمزم :

السلوك العلني في خدمة تلك القيم : العمل الملتمزم هو ان تكون سلوكياتك مسترشدة بقيمك العزيزة و ان تكون فعالة مجدية وواعية .

الاستراتيجيات الأساسية في العلاج بالتقبل و الالتزام :

• مواجهة أجندة التحكم الانفعالي

يكون ممكن خلال الأسئلة التالية :

- ما الذي حاولت التخلص منه من الاعراض
- هل نجحت في التخلص منه نهائيا
- ما الذي كلفك ذلك على المستوى البعيد و القريب
- هل جعلك ذلك أقرب الى الحياة التي تريد ان تعيشها ؟

• التحكم هو المشكلة

- حاول ان لا تفكر في الايس كريم المفضل لديك
- حاول ان لا تفكر بساقلك
- حاول ان تتسى ما حدث لك هذا الصباح

• التربية النفسية :

إذا كان التحكم هو المشكلة فلماذا استمر في ذلك؟

لان مجتمعنا يشجع على ذلك .

لان من المعتقد ان المشاعر و الأفكار توجه السلوك او تتحكم فيه غالبا ما تكون الاثار على المدى القصير للتجنب التجريبي ايجابية حتى ولو كانت سلبية على المدى البعيد و بالتالي فهي معززة للاستراتيجيات المكافحة لاستراتيجيات المكافحة. (قاصب، ص12)

• الاستعداد هو البديل :

- فك الاندماج :

يقاف العمليات اللغوية أثناء انحرافها و إدراجها في سياقها بحيث يمكن النظر الى أفكارنا بدلا من النظر من خلالها , ملاحظة الأفكار بدلا من الاشتباك معها , النظر إلى الأفكار كما هي عليه مجرد صور كلمات و أصوات .

الاندماج المعرفي :

- تبدو الأفكار حقيقية يبدو الامر كما لو أن ما نفكر فيه موجود بالفعل هنا والان .
- الأفكار هي الواقع الفعلي نصدقها حرفيا
- الأفكار هامة نأخذها على محمل الجد
- الأفكار عبارة عن أوامر نطيعها تلقائيا
- تبدو الافكار حكيمة نفترض انها تعرف اكثر و نحن نتبع نصائحها

اما في فك الاندماج المعرفي :

- الأفكار مجرد أصوات كلمات قصص أجزاء من اللغة
- قد تكون الأفكار صحيحة و قد لا تكون كذلك لا نصدقها بشكل تلقائي
- قد تكون الأفكار منهكة و قد لا تكون ننتبه فقط اذا كانت مجدية و مفيدة
- الأفكار ليست أوامر لا يتعين علينا طاعتها
- الاتصال بالحظة الحالية

التنفس الواعي , التمدد بوعي , الاكل بوعي

- التقبل

- زرع و تنمية الاستعداد للشعور بالانفعالات غير السارة لأجل القيام بشيء ذي قيمة
- تمييز الاستعداد عن التحمل و الاستسلام و التقبل هو خلق السلام و التخلي عن الصراع.(قاصب،ص58)

الجزء الميداني

الفصل الخامس
الدراسة الميدانية
الإجراءات المنهجية

الدراسة الاستطلاعية:

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

قبل كل دراسة ميدانية لابد من التطلع على الظروف والإجراءات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث الميداني لهذا أتت الدراسة الاستطلاعية التي تمهد له والتي تعتبر مركز البحث الميداني وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث . كما تساهم الدراسة الاستطلاعية في توفير قدر من المعرفة حول الموضوعات المختلفة للأبحاث خصوصا تلك التي لم يسبق دراستها.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي ترتبط بمواضيعها بموضوع دراستنا استطعنا أن نكون فكرة أكثر وضوحا وأكثر دقة حول موضوع الكمالية بصفة عامة وموضوع الكمالية عند الطالب الجامعي بصفة خاصة. فأصبحت رؤيتنا أكثر عمقا منه قبل الاطلاع على الدراسات السابقة حيث اتضحت المفاهيم وظهرت بينهما تلك العلاقات التي لم تكن واضحة من قبل المتعلقة بالسيرورات النفسية والمخططات النفسية.

واستطعنا أن نتعرف على بعض المقاييس والسلام التي لم نكن نعلم بوجودها والتي ستفيدنا في تصميم واختبار مختلف الأبعاد التي سنتطرق إليها في هذه الدراسة.

الأدوات المستخدمة: _الملاحظة و المقابلة العيادية - سنتطرق لشرح هاته الأدوات في الدراسة

الاساسية

نتائج الدراسة الاستطلاعية

بعد التقرب من بعض المختصين النفسانيين وعرض الموضوع عليهم ،طلبنا منهم مساعدتنا في تكوين فكرة عامة حول موضوع الكمالية وموضوع المرونة النفسية .ولقد أبدوا جميعا رغبتهم في مساعدتنا وتفهمهم ولم يبخلوا علينا بالنصائح الهامة، موضحين لنا في نفس الوقت مدى صعوبة وتعقيد الموضوع لكونه موضوع لم يخضع للكثير من الدراسات ولم يتم تسليط الأضواء عليه خصوصا في مجتمعنا كما لهذا الأخير خصوصيات تتعلق بالثقافة الخاصة.

في نفس المدة قمنا بمقابلات مع أساتذة في الجامعة قمنا بطرح بعض الأسئلة المتعلقة بالموضوع لكون الأستاذ هو الذي يمكنه ملاحظة هذا السلوك (الكمالية) مباشرة مع الطالب خصوصا أساتذة علم

النفس بموجب اختصاصهم الذي يسمح لهم بملاحظة علمية لسلوك الطلاب ومن خلال هذه المقابلات استطعنا أن نطور تلك المرجعية العلمية النظرية التي كانت لدينا وأن نربطها بحالات حقيقية واسعة على أرض الميدان

اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية من تحديد طالبين ظهرت عليهم تلك الأعراض المتعلقة لسلوك الكمالية وذلك بعد اجراء عدة مقابلات مع حوالي 15 طالب وطالبة, مكنتنا من الاحتفاظ بالطالبيين اللذان ظهر عليهم سلوك النشود للكمالية .

الدراسة الأساسية

الأدوات المستخدمة :

– الملاحظة العيادية :

الملاحظة في معناها البسيط العفوي هي الانتباه الى حدث أو أمر ما.

أما الملاحظة بمعناها العلمي فهي انتباه مقصود و منظم و مضبوط للظواهر و الاحداث بغية اكتشاف أسبابها و قوانينها .و حتى تكون الملاحظة فعالة و مجدية ال بد أ، تتوفر على الشمول و الإنتقاء و الموضوعية و الوضوح و التكامل.

– المقابلة العيادية :

من ابرز أدوات البحث العلمي اين يقوم الباحث بحوار مع المبحوث و يطرح عليه بعض الأسئلة التي قام باعدادها من قبل ، في الدراسة الحالية استخدمنا المقابلة بهدف التوصل الى معلومات مفصلة و عميقة تتعلق بمتغيرات الموضوع المدروس

لقد منحنا المقابلة العيادية فرصة ملاحظة ايماءات المبحوثين و ادراك مشاعرهم و عواطفهم لذلك فإن المقابلة تعد من بين اكثر الأدوات صدقا لانها تمكن الباحث من ملاحظة سلوك الشخص الخاضع للملاحظة و بالتالي جمع المعلومات الصحيحة

و في المقابلة مع الحالات و قصدالتقيد باشكالية دراستنا اعتمدنا على الأسئلة التالية :

1. ماهي القيم التي يريد الطالب أن يتحرك نحوها ؟

2. مالذي يمنعه (أي أن يتصل بتلك القيم) ؟

يتيح لنا الإجابة على هذه الاسئلة التعرف على تصور المشكل من منظور مقارنة المرنة

النفسية ACT

أردنا من خلال هذه المقابلات:

- توضيح قيم الحالة.
- كيف نزيد تنمية واكتساب الحكمة ؟
- ماهي نقاط القوة الشخصية (من وجهة نظره).
- الصفات التي يريد تنميتها.
- كيف يريد أن يرى نفسه.
- ما نوع العلاقات التي يريد بناءها ؟
- كيف يريد أن يتعامل مع الآخرين في هذه العلاقات ؟
- مالذي يريد أن يظهر عليه في حياته.
- مالذي يريد أن يتحمله في مواجهة الأزمات.
- ماهي المجالات الأكثر أهمية في حياته.
- ماهي الأهداف التي تتماشى مع قيمته التي يحققها حاليا ؟

منهج الدراسة :

دراسة الحالة

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون الآخر بطبيعة الموضوع الذي سنتطرق إليه في دراستنا و لطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج دراسة الحالة هو المنهج الملائم لبحثنا ك قد يساعدنا في جمع الحقائق ومعلومات تحليلية وشخصية عن الحالة من كل الجوانب الأسرية والاجتماعية والصحية والمهنية وعلاقة كل هذه الجوانب بظروف المشكلة.

للإشارة فإن علم النفس الإكلينيكي أخذ مصطلح دراسة الحالة من الطب النفسي والعقلي واستخدام كلمة حالة في الإشارة إلى الكائن الإنساني الذي يعاني من اضطراب بدني وانفعالي ويعني مصطلح تاريخ الحالة أصلا تاريخ المرض الحالي.

فمنهج دراسة الحالة يقوم على التعمق في دراسة مرحلة معينة من تاريخ حياة الفرد موضوع الدراسة أو دراسة جميع المراحل التي مرت بها، وكذلك يقوم بفحص واختبار مجموع العوامل التي تتصل لسلوك

معين في هذه الوحدة وذلك بغرض الكشف عن العوامل التي تؤثر في الوحدة المدروسة وعند العلاقات السببية بين إجراء هذه الوحدة.

كما تعرف دراسة الحالة على أنها طريقة إجرائية تحليلية لمشكلة نفسية أو ظاهرة اجتماعية من خلال تحليل عميق للإحاطة بحالة معينة ودرستها دراسة شاملة.

و تتمثل عناصرها في وصف الحالة الحاضرة و سرد المؤثرات السابقة و مراحل النمو المتعاقبة والاتجاهات المستقبلية للحالة.

و ينبغي أن تتناول دراسة الحالة الجيدة معلومات و بيانات عامة عن الحالة السما الشخصية الحالة الجسمانية للحالة الحالة المعرفية و النواحي الاجتماعية و الانفعالية و التطورات النمائية و النواحي العامة للحالة و أسلوب حياة الفرد.

المقاييس و الاختبارات :

مقياس الكمالية :من اعداد الأستاذة دعاء إبراهيم عبدالله ، أستاذة بكلية التربية جامعة عين شمس.

هذا المقياس يقيس أربعة أبعاد :

المعايير المرتفعة للأداء، الحاجة للاستحسان، الحساسية للنقد، الأفكار الو سواسية.

تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس بواسطة صدق الثبات و صدق المحكمين .

يطلب من كل فرد اختيار الإجابة التي تتناسب معه باختيار إجابة واحدة تتمثل في موافق 3 و

أحيانا 2 و غير موافق 1 .

ويتم تصحيح المقياس وفق الازران الموضوعة لتدرج الاجابة :

العبارة الموجبة 1، 2 ، 3

العبارة السالبة : 3، 2، 1

مقياس المرونة النفسية : AAQ-II لستيفن هايس ترجمة الدكتور قاصب بوعلام أخصائي

الارشاد النفسي و الصحة النفسية

تم تحكيم المقياس (صدق المحكمين) من طرف الأستاذة بلميهوب كلثوم أستاذة التعليم العالي
جامعة الجزائر قاصب، (2020)

يتكون من 7 بنود تتعلق بمفهوم المرونة النفسية حيث يتم تصحيحها وفقا لتدرج الاوزان من 1
الى 7

حيث يمثل الوزن 1: ليست صحيحة،الوزن 7: دائما صحيحة

من 7الى 28/24 درجة مرونة مرتفعة

من 28/24 الى 49 درجة مرونة منخفضة

الفصل السادس
عرض و تقديم الحالات

الحالة الاولى

الاسم : م س

السن : 26

الحالة المدنية : أعزب

الترتيب العائلي : 3 إخوة و أخت هو الأول

المستوى الدراسي : ماستر

وصف الحالة :

- م س يتمتع ببنية جسدية رياضية حيث يمارس رياضة السباحة على مستوى عال
- ملامح وجهه بشوش حيث لا تفارقه الابتسامة
- لباسه متنسق و بسيط
- كلامه واضح و يستعمل لغة جميلة وغنية
- يبدو مثقف جدا لكنه لا يتكلم كثيرا حيث كلامه لا يتعدى الجواب على الأسئلة

تاريخ الحالة :

م س هو أكبر إخوته أبوه مهندس بترول و أمه طبيبة من جنسية مصرية

كان والد م س يعمل في إحدى شركات البترول المصرية بالإسكندرية حيث تعرف بوالدته الطبيبة و ارتبط بها ليكلل هذا الارتباط بأول مولود م س حيث ترعرع في جو هادئ تملأه مشاعر الحب و الرعاية المبنية على أسس علمية حيث حسب كلام م س ,كان والداه يحضران باستمرار لدورات تدريبية للتنمية البشرية من أجل تطوير ذاتهما و من أجل منح ابنهما النوع المناسب من التربية

لما بلغ م س سن التاسعة انتقل والديه للعيش في الجزائر حيث أسس والده شركة كبيرة لصيانة المضخات الخاصة بالبترول و مشتقاته

لم يؤثر ذلك التنقل على استقرار العائلة حيث تمكنوا من الانسجام سريعا مع المتغيرات الجديدة و رغم الغياب المتكرر للأب بموجب طبيعة عمله إلا أن ذلك لم يمنعه من أن يكون حاضرا في كل مراحل النمو و كدى المناسبات الدراسية و ما تطلبه من حضور جسدي و معنوي لأنه كان يصر دائما على أولوية مساندة الأبناء في أزماتهم

أما في ما يخص أم م س فكانت أما قريبة من أولادها هادئة المزاج لا تفارقها عبارات التشجيع و التحفيز كانت قليلة الانتقاد تتجاهل الأخطاء و تعزز السلوك الجيد و تكافئه معنويا و ماديا

كانت الام تشعر أولادها دائما بأن حبها لهم غير مشروط .

ترعرع م س في هذا الجو من الطمأنينة و الرعاية حيث كان متوقفا في دراسته و يحب أن يتحصل على أعلى الدرجات و كان حريصا على أن يفرح والديه رغم أنهما لم يكونا من النوع الذي يركز كثيرا على النتائج و إنما كانا مهتمين بصحته النفسية و الجسدية أكثر من اي شيء آخر .إلا أنه كان مصرا دوما على الحصول على أعلى الدرجات منذ صغره بحيث كان يهمله كثيرا تقدير الاخرين له و كان يعمل من أجل ذلك و كثيرا ما كان ينجح في ذلك

تطبيق مقياس الكمالية للاستاذة دعاء إبراهيم على الحالة الأولى

| العبارة | موافق | احيا نا | غير موافق |
|---------|-------|---------|-----------|
| 1 | | | × |
| 2 | | × | |
| 3 | | × | |
| 4 | | | × |
| 5 | | | × |
| 6 | | | × |
| 7 | | | × |
| 8 | | | × |
| 9 | | × | |
| 10 | | | × |
| 11 | | × | |
| 12 | | × | |
| 13 | | | × |
| 14 | | | × |
| 15 | | × | |
| 16 | | | × |
| 17 | × | | |
| 18 | × | | |
| 19 | | | × |
| 20 | | | × |
| 21 | × | | |
| 22 | × | | |
| 23 | | | × |
| 24 | | | × |
| 25 | | × | |
| 26 | | | × |

نتائج المقياس للحالة الأولى :

تحصلت الحالة الأولى على درجة 59 مما يجعلها تصنف مع الطلبة الكمالين المتكيفون بالنسبة للأبعاد الأربع الذي يقيسها المقياس .

تطبيق مقياس المرونة النفسية على الحالة الأولى

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|----|----|----|---|----|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | ×2 | 1 | تجاري و ذكرياتي المؤلمة تجعل من الصعب علي أن أعيش حياتي و اتصرف على النحو الذي يجب ا أتصرف وفقه | 1 |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | ×2 | 1 | أخاف من انفعالاتي | 72 |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | ×2 | 1 | أخشى من عدم قدرتي على التحكم في مخاوفي و انفعالاتي | 3 |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | ×1 | ذكرياتي المؤلمة تحول دون ازدهار حياتي ا | 4 |
| 7 | 6 | 5 | 4 | ×3 | 2 | 1 | الانفعالات هي مصدر معاناتي في الحياة | 5 |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | ×2 | 1 | لدي انطباع ان معظم الناس يديرون حياتهم بشكل افضل مني | 6 |
| 7 | 6 | 5 | 4 | ×3 | 2 | 1 | تمنعي مخاوفي من النجاح | 7 |

1 - ليست صحيحة تماما :

2 - من النادر ما تكون صحيحة :

3 - نادرا ما تكون صحيحة :

4 - أحيانا صحيحة :

5 - غالبا ما تكون صحيحة :

6 - تقريبا دائما صحيحة :

7 - دائما صحيحة :

نتائج المقياس :

تحصلت الحالة الأولى على درجة 15 مما يعني حسب مفتاح المقياس أنه يتمتع بدرجة مرتفعة من المرونة النفسية.

الحالة الثانية

الاسم : ب.س

السن : 23

الحالة المدنية : أعزب

الترتيب العائلي 4 إخوة و أخت هو أصغرهم

المستوى الدراسي ماستر 1

وصف الحالة

- بدين نوعا ما
- ملامح الوجه عادية كثير الابتسامة
- لباسه متنسق و نظيف
- كلامه غني بالمفردات باللغة الفرنسية
- يستعمل لغة علمية و حريص على نطق الكلمات بطريقة صحيحة
- يبدو انه مثقف لكن كثير الكلام و قليل الاستماع
- صوته مرتفع نوعا ما
- كثير الحركة عندما يتكلم بحيث يستعمل يديه كثيرا
- كثير الالتفات حول نفسه و كأنه يراقب المحيط باستمرار

تاريخ الحالة:

ولد ب.س في مدينة وهران في حي شعبي و كان والده تاجرا بالجملة للمواد الغذائية ووالدته مائكة في البيت لكنها تتمتع بدرجة عالية من الثقافة بحكم مستواها الدراسي فهي متخرجة من معهد الحقوق و حاصلة على شهادة الماجستير لكنها فضلت التفرغ لتربية أولادها .الكل يعيش في بيت كبير مع الجد و الجدة

والد ب س يبلغ من العمر 65 سنة أما الام فتبلغ 57 سنة

عائلة ب س متدينة و محافظة لدرجة كبيرة

عاش ب س في جو هادئ نوعا ما يتخلله بعض الفترات من المشاكل من حين لآخر بين الام و الجدة . بحيث كانت الام تحاول أن تربي أولادها بطريقة مناسبة و عقلانية لكن كانت تصطدم بالجدة و الجد حيث كانا هاذان الاخيران يتدخلون في كل كبيرة و صغيرة و كانا يفضلان الأخ الأكبر بحجة أنه طبيب و ناجح عن باقي الإخوة الشيء الذي كان يزعج الام لكنها كانت لا تستطيع التدخل بحكم التقاليد و العادات التي تعطي الحرية الكاملة والسلطة الفعلية للجد و الجدة و خصوصا الجدة التي كانت تتصف بشخصية سلطوية بحيث كانت تتحكم بكل شؤون البيت و هي من تقرر كل شيء حتى من الناحية المادية فهي من كانت تتصرف في ميزانية البيت فكانت تمنح الاخ الأكبر الكثير من الهدايا من ملابس غالية الثمن و سيارات فاخرة كل هذا تحت أعين بقية الإخوة الشيء الذي أصبح يثير غضب الام و هي تراقب ردود فعل الإخوة من هذه التصرفات.

لهذا السبب أصبحت الام تتشاجر مع زوجها لحمله للتدخل لوضع حد لهذه التصرفات التي كانت تعلم أنها ستؤثر بلا شك على نفسية الإخوة

لكن كان الاب سلبيا جدا حيث لم يكن لينتقد سلوك الام لكل حال من الأحوال فكان ميوله الديني يجعله يتبنى سلوك الخضوع لهذه الام المتسلطة.

ترزع ب س في هذا الجو الذي كان يراه غير عادلا و كان يشعر بعدم اهتمام الجد والجدة به و كان يلاحظ دائما حيرة الام اتجاه هذه الأفعال و كان كثيرا ما يستمع لحوارات الام و الجدة و بمرور الزمن أصبح يشعر بالغيض لهذا أصبح يحاول لفت الانتباه عن طريق الاجتهاد في الدراسة محولا نيل البعض من الاهتمام و التقدير الذي يتمتع به أخوه الأكبر . لكن رغم ذلك لم يكن يتلقى عبارات التشجيع و التقدير إلا من أمه فاصبح يحاول أن يقدم أداء افضل في كل مرة و أصبح يحاول ان ينافس الأخ الأكبر و يصبح هو الآخر طبيبا ناجحا

أصبح س ب منشغلا بتقدير الاخرين اكثر من التركيز في دراسته و أصبح كثير التخوف من حكم الاخرين و شيئا فشيئا أصبحت نتائجه تتدنى و أصبح لا يقوم بواجباته الى أن سقط في اجتياز امتحان البكالوريا في المرة الأولى

في السنة الموالية استطاع النجاح في البكالوريا لكن لم يتحصل على معدل يمكنه من الدخول في كلية الطب الشيء الذي اثر عليه كثيرا حيث اضطر للدخول في كلية العلوم الاجتماعية

كان س ب يتعثر كثيرا في المرور من سنة لأخرى و دائما ما كان ينتقل بالاستدراك رغم أنه كان يتمتع بقدرات كبيرة من الناحية اللغوية و الفكرية إلا انه كان يتعثر في الامتحانات بحيث كان يشعر بالقلق الشديد قبل و أثناء الامتحان الى درجة نسيان كل المعلومات التي كانت بحوزته .

تطبيق مقياس الكمالية على الحالة الثانية :

| غير موافق | احيانا | موافق | العبارة |
|-----------|--------|-------|--|
| | | × | أبذل جهدا أكبر كي أنال المزيد من النقبل من الاخرين |
| | | × | أجود أعمالي تجويدا كبيرا كي لا ينتقدني أحد |
| | | × | أخطائي السابقة تؤثر في ادائي اللاحق |
| | | × | بمجرد تحقيقي لهدف ما أضع لنفسي هد أعلى |
| | | × | أشعر بالضيق من الذين لا يؤدون مهامهم بدقة |
| | | × | أجتهد لتحقيق التميز الذي يحافظ على تقدير و إعجاب الاخرين بي |
| | | × | أتردد كثيرا في إنجاز المهام لانشغالي بتقييم الاخرين السلبي |
| | | × | أعرض عملي على المحيطين بي قبل إنهائه لشكوكي بجودته |
| | | × | يحبطني القيام بعمل لا ينال رضا و إعجاب الاخرين |
| | | × | أشعر بتأنيب الضمير عندما ينتقد الاخرين أدائي |
| | | | |
| × | | | أواجه بحماس الصعوبات التي تعوق أداء الاعمال بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها |
| | × | | لا أسامح نفسي عن أي خطأ ارتكبه |
| | | × | أشعر بالضيق الشديد عندما لا أستطيع تحقيق مستويات مميزة |
| | | × | تقييم نفسي مرهون بتقييم الآخرين لي |
| | | × | أثق عملي بشدة حتى ا يصفني الاخرين بالفشل |
| | | × | أفكر كثيرا قبل أدائي لعملي لدرجة قد تعيقني في أدائه في الوقت لمناسب |
| | × | | أحرص على تحقيق تقديرات عالية في مختلف المواد الدراسية |
| | | × | أشتهد في دراستي كي أكون محبوبا من أساتذتي |
| | | × | يسبب نقد الاخرين ارتباكا كبيرا في عملي |
| | | × | لا أثق في أداء الآخرين من حولي |
| | × | | رضا الاخرين عني مرهون بتحقيق امالهم في |
| | | × | يشغلني نقد الاخرين لدرجة تجعلني غير راض عن ادائي |
| | | × | أتلأ في تسليم أي عمل خشية تضمنه لأخطاء |
| | | × | كلما قلت أخطائي كلما زاد حب الناس لي |
| | | × | أرغب في الوصول لمستوى أفضل في تحصيلي لكي لا يلومني والذي |
| | | | |

نتائج المقياس للحالة الثانية

تحصلت الحالة الثانية على 29 درجة مما يجعلها تصنف مع الطلبة الكمالين الغير متكيفون بالنسبة للأبعاد الاربع الذي يقيسها المقياس .

تطبيق مقياس المرونة النفسية على الحالة الثانية

| | | | | | | | |
|---|----|----|---|---|---|---|---|
| 7 | ×6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | تجاري و ذكرياتي المؤلمة تجعل من الصعب علي أن أعيش حياتي و اتصرف على النحو الذي يجب ا أتصرف وفقه |
| 7 | ×6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أخاف من انفعالاتي |
| 7 | 6 | ×5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أخشى من عدم قدرتي على التحكم في مخاوفي و انفعالاتي |
| 7 | 6× | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ذكرياتي المؤلمة تحول دون ازدهار حياتي |
| 7 | ×6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | الانفعالات هي مصدر معاناتي في الحياة |
| 7 | 6 | ×5 | 4 | 3 | 2 | 1 | لدي انطباع ان معظم الناس يديرون حياتهم بشكل افضل مني |
| 7 | 6 | ×5 | 4 | 3 | 2 | 1 | تمنعي مخاوفي من النجاح |

نتائج المقياس :

تحصلت الحالة الثانية على 39 درجة مما يعني حسب مفتاح المقياس أنه يتمتع بمستوى متدني من المرونة النفسية .

حوصلة المقابلات :

بعد اجراء المقابلات مع الحالات و تطبيق مقاييس (AAQ-II) (لستفن هايس)) للمرونة النفسية ومقياس الكمالية النفسية للطالبين ،استنتجنا ان المرونة النفسية أثرت على سلوك الكمالية من الجانبين الإيجابي و السلبي، حيث أن الحالة الأولى تمتلك استراتيجيات تكيفية مع الوضعيات التي تصادفها و هذا ما أكدته نتائج المقاييس المطبقة حيث انها تحصلت على درجات مرتفعة من المرونة النفسية.

أما بالنسبة للحالة الثانية، كانت نتائجها في المقاييس المطبقة ضعيفة مقارنة مع الحالة الأولى، حيث التمسنا أنها تجد صعوبة في مواجهة المواقف الجديدة مما يؤثر على تكيفها و هذا راجع بالدرجة الأولى الى نقص المرونة النفسية التي تمنحها القدرة على استعمال الاستراتيجيات الفعالة لتحقيق التوازن، ومن ثم نستنتج أن للمرونة النفسية أثرا كبيرا في الوصول الى تحقيق الأهداف و بالتالي تحقيق الكمالية سواء كانت كمالية تكيفية (إيجابية) كما هو الحال بالنسبة للحالة الأولى أو كمالية لا تكيفية (سلبية) كما هو الحال بالنسبة للحالة الثانية.

عرض و مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

انطلاقا من النتائج المتوصل اليها مع الحالات المدروسة يتضح ان الحالات كانت متجاوبة معنا بحيث أن الحالة الأولى م.س لم تجد صعوبة في الإجابة على الأسئلة فكانت تجيب بكل أريحية و لاسمنا أن م.س يسعى الى الكمالية دون التقليل من احترامه لنفسه بحيث يريد ان يضع لنفسه معايير و أهداف واقعية يستمد من خلالها تحقيق الشعور بالرضا و السعادة و الذي بدوره يساعده على الصمود أمام العراقيل و المشاكل التي قد تواجهه في حياته.

يتضح من خطاب م س أنه لا يعطي للتفاصيل أكثر من حجمها بل يفضل أن يتبع فكرة شمولية على المواضيع المهمة.

و أنه يشعر دائما بأنه مفيد لمحيطه الذي يعيش فيه كالأسرة و الجامعة و المجتمع بصفة عامة أصبح هذا الشعور يقربه أكثر فأكثر من قيمه مما رفع لديه درجة الثقة بالنفس و بالتالي قدرته على الإنجاز.

أظهرت نتائج مقياس المرونة النفسية و مقياس الكمالية أنه يعي جيدا الفرق بين مجرد الفكرة و الواقع مما يجعله لا يتأثر بالأفكار السلبية التي تراوجه من حين لآخر على اعتقاده الراسخ بقدراته على الإنجاز.

أما في ما يخص إدراكه للخبرات السابقة و التجارب المحببة القديمة فهو يعتبرها محاولات و مواقف لا بد المرور منها بل أنها حافزا و دافعا للقيام بمحاولات أخرى فهو يتقبلها كما هي و لا يحاول تجنب التفكير فيها او نسيانها و هذا ما يؤكد خطابه (أنا مستسلم تماما لتلك المشاعر و الأفكار و لا أحاول أن أدخل في حرب معها).

ومن خلال الأسئلة التي طرحناها على م.س لمحاولة الغوص داخل عمق شخصيته للتعرف على نوع الاستراتيجيات التي يستعملها في محاولة الوصول للكمالية بالنسبة له استنتجنا ما يلي:

-أنه لا يترك الأفكار السلبية تتداخل مع واقعه الحي و هذا ما يسميه هايس : إيقاف العمليات اللغوية أثناء إنحرافها و إدراجها في سياقها

-أنه يعيش نوع من اليقظة الذهنية بحيث يمكنه النظر لأفكاره وليس من خلال أفكاره55

ملاحظة الأفكار وليس الاشتباك معها

-أنه يتصل بقوة باللحظة الحالية و يقوم دائما بتمارين التنفس الواعي و التمدد الواعي و الاكل

الواعي

-يتقبل المشاعر و الاحاسيس السلبية كما هي و لا يحاول تغييرها

-يعرف ما يريد حقا و ما يريد أن يظهره في حياته

نتج من خلال تحليل خطاب الطالب م.س التعرف على العوامل التي جعلته يتمتع بهذا القدر من المرونة في التعامل مع المشاعر و الأفكار و التي جعلته يتجنب السقوط في شباك الدمج المعرفي و التجنب التجريبي الذي يعاني منه نسبة كبيرة من الأشخاص بصفة عامة و الطلاب الناشدون للكمالية بصفة خاصة . و ذلك ما تتطابق مع تفسيرات بعض النظريات المتعلقة بجذور سلوك الكمالية التكيفية و اللاتكيفية . 5

حيث يؤكد (Rowe,1986) على أن الطلبة الكماليون عادة ما ينتمون الى أسر ذات أداء مرتفع فهناك ميراث نفسي يتوارثه الابناء عن الوالدين و تتناقله الأجيال، يتمثل في طرق التنشئة والسلوكيات و أنماط التفاعل التي يعمل الأنا عل ترسيخها من خلال أنماط الثواب و العقاب و النمذجة .

وهنا ما تقوله الأخصائية النفسية 55 Marion martenelli أن مخطط الكمالية يمكن ان يكون بنائيا بمعنى أنه يتكون بموجب طريقة العناية الأولية و نوع التربية و التنشئة الاجتماعية بحيث يتكون من خلال التزامات تعلمها من الوالدين والعائلة تصبح في ما بعد استراتيجيات يستعملها الراشد في حياته اليومية . و هنا و ما ظهر في خطاب الحالة الأولى م.س، حيث أنه تلقى ذلك النوع من العناية السليمة التي يتجنب فيها الوالدين سلوك الانتقاد المستمر و السخرية و الإحباط و استعملوا معه سلوك التشجيع المساندة و الحب اللا مشروط بحيث يقول:

(لم أتعرض و لا مرة للتعنيف و السخرية و النقد الهدام من طرف ابي و أمي بل كنت دائما أجد المساندة و التشجيع و كانت أمي دائما تقول لي :أنا سأظل أحبك حتى لو لم تحصل على نتائج جيدة في المدرسة فحبي لك و مكانتك عندي ليست لها علاقة مع هذه النتائج لكنك لا بد لك من الاجتهاد حتى تنجح في حياتك العملية و الاجتماعية فقط)

من خلال خطاب الحالة، يتضح جليا أن المخططات النفسية البنائية المتعلقة بأبعاد المرونة النفسية التي تكلم عليها أصحاب هذه المقاربة 55 تتوقف بشكل كبير على نوع العناية الأولية و التنشئة الاجتماعية التي تلقاها الطفل في بداية حياته.

أما في ما يخص الحالة الثانية فلقد أظهرت النتائج ان س.ب وجد صعوبة في الإجابة على هذه الأسئلة مما يدل على عدم وضوح هذه القيم بالنسبة له أي أنه ليس متأكدا تماما من هذه القيم والأهداف

و ذلك من خلال كلامه حول تطور سلوك الكمالية عنده بحيث كنا ندفعه للكلام على أصعب المشاعر و الأفكار التي تتعلق بهذه المشكلة في الوقت الذي يبدأ ذهنه في إستفرازه أو أكثر الأشياء رعبا و سوءا في الوقت الراهن.

ظهر لنا من خلال المقابلات التي أجريناها مع س.ب تلك الجوانب من حياته و التي قد تكون ساعدت في تطور سلوك الكمالية لديه

و ساعدناه على التطرق الى أصعب المشاعر و الأفكار التي تتعلق بهذه المشكلة بحيث في المقابلات الأخيرة اصبح يركز على الكيفية التي كان ذهنه يستقره بها و كم كان ذلك مرعبا له .

من خلال المقابلات تمكنت الحالة من ذكر الاستراتيجيات الغير مجدية التي كان يستعملها عندما كان يتوقع الفشل و حكم الاخرين و استحضار المشاعر و الأفكار التي كانت تسيطر عليه .

وكذا الإجراءات التي كان يستعملها دائما للتخلص من هذه المشاعر و الأفكار المؤلمة فكان دائما يستعمل التجنب التجريبي بسبب ذلك الشعور بالإحباط المستمر الناتج عن خبرات و تجارب سابقة محبطة تجعله يشعر على أنه الأسوأ .

اتضح لنا أن الطالب قد وضع لنفسه معايير عالية في الحياة و الدراسة لكن هذه المعايير لا يمكن الوصول اليها بسبب تلك الاستراتيجيات الفاشلة التي كان يستعملها و بسبب تلك الافكار السلبية التي كانت تسيطر على تفكيره و تجعله لا يتصرف من خلالها بطريقة موضوعية و أصبحت هذه الافكار تمثل العالم الحقيقي بالنسبة له و هذا ما يسميه . هايس . **الدمج المعرفي** الذي يجعله سجين أفكاره

فالتطلب الكمالي كمالية غير تكيفية يصدق أفكاره الى درجة أن تصبح هذه الأفكار اعتقادات مقيدة للذات ينتج عنها أحكام صارمة و قاسية تتطور الى ذلك الشعور باليأس و عدم القيمة . julien et al

كما اتضح لنا أن الحالة س ب يمضي جل وقته في إحتراز الماضي أو التخيل القلق بشأن المستقبل كما أنه يفقد بسهولة الاتصال بالحاضر و ينشغل بأي شيء و يجد صعوبة كبيرة في التفكير بما يشعر به .

كما أنه ومن خلال كلامه اتضح لنا أنه يرى نفسه و يتصورها كشخص محطم, قطعة تالفة غير مرغوب فيها ضعيف. بالإضافة الى عدم وضوح القيم بالنسبة له و تصرفه بطريقة غامضة و سطحية و غير متنسقة مع ذاته و مع الآخرين .

كما اتضح لنا أيضا أن سلوكه فاقدا للوعي و يعمل بطريقة آلية بحيث يقول انه يشعر أنه يقوم بمجهود كبير و لا يستطيع التمتع في الزمن بسبب التعب

يعتقد س.ب أنه عليه ان يقوم بالأشياء على أحسن ما يرام و إلا فانه يخاف من حكم الآخرين بمعنى الخوف من نقد الأخر، ما يفسر علاقة هذ النوع من التفكير الكمالي بمخططات نفسية اخرى و المتمثلة في عدم الرضا عن النفس التي يقابلها مخطط نقص الثقة في النفس، وعدم حب الآخرين الذي يقابله مخطط قلق التخلي وعدم القيام بأي شيء يقابله مخطط التسويف ، والشعور بالخجل يقابله مخطط احتقار الذات.

من خلال نتائج هذه الدراسة يتضح ان سلوك الكمالية له بعدين فأما أن يكون مدفوعا بتلك الحاجة إلى الأداء الجيد و الإنجاز الكبير مع الحصول على تقدير الآخرين دون التأثير على دافعية الإنجاز و شعور الشخص بعدم الرضا على أفعاله أو تقليده لاحترامه لذاته مع تبني أهداف و معايير واقعية كما هو الحال بالنسبة للحالة الأولى أين وجدنا أنه لا يضع لنفسه أهداف غير واقعية لا يمكن الوصول اليها . كما أنه يتحكم في أفكاره بشكل يجعله لا يمزج بين الفكرة و الواقع مما يسمح له باستخدام استراتيجيات مجدية في حياته العملية تمكنه من الإنجاز المتواصل , و إذا تمعنا في نتائج المقاييس و محتوى المقابلات نجد أن م س يتمتع بمرونة نفسية مكنته من تبني تلك الاستراتيجيات السوية التي ساعدته في التحسين المتواصل من أداءه، هذه القدرات و الإمكانيات جعلته يستعمل لغة تفكير سليمة فتحت له طريق النجاح بفضل التخطيط الصحيح و التنبؤ السليم للمستقبل و تخطي التعب و العراقيل

دون السقوط في شباك الاضطراب النفسي و هذا ما تقره نظرية المرونة النفسية(هايس ، 2012)حيث يصير رواد هذ المقاربة على أهمية اكتساب هذه القدرات و تعلمها منذ المراحل الأولى للتنشئة الاجتماعية للفرد حتى تترسخ و تصبح عمليات ذهنية الية (قاصب، ص21).

كما أن نتائج الدراسة اكدت ان الحالة الثانية يتمتع بدرجة منخفضة جدا من المرونة الأمرالذي جعله يعيش معاناة كبيرة في حياته حيث ترسخ في ذهنه أنه لا يمكنه نيل تقدير الاخرين إلا إذا كان أداءه كاملا و مثاليا حتى إن كان ذلك على حساب صحته النفسية و الجسمية, و تطور على إثر ذلك عنده الشعور بعدم الثقة في النفس و عدم الرضا عدم الجدوى (martenneli, 2021).

و حسب رأيي أن نوع الرعاية الأولية التي تعرض اليها من حيث المعاملة العائلية التي أصبح يشعر على إثرها بالدونية و الإحباط أمام تفضيل الأخ الأكبر و الامتيازات الممنوحة له , الامر الذي جعله يضع لنفسه معايير عالية جدا للحصول على نفس درجة التقدير و الاحترام الذي يحظى بها الأخ الأكبر .

لقد طور ب. س سلوك الكمالية الغير تكيفية حسب النموذج البنائي الذي يقول ان هذا السلوك يتكون على إثر نوع الرعاية الابوية و التنشئة الاجتماعية التي ترهق الطفل منذ الصغر بتلك المعاملات القاسية و الشروط الغير عقلانية التي يدركها الطفل على انها حب مشروط (martenelli, 2021).

و من ثم تتكون لدى الطفل فكرة انه لا يمكن ان يكون محبوبا إلا إذا قدم أداء مثاليا و كاملا من كل النواحي و إلا فقد حب الاخرين و تقديرهم له .

تصبح هذه الأفكار تتحكم في سلوك الشخص الى درجة ظنه انها سلوكا عاديا الى ان تبدأ تظهر بعض المشاكل النفسية و العلائقية كانهدام المتعة و فقدان معنى للحياة و يصبح شغله الشاغل هو تجنب النقد و الخوف من الفشل و الجري وراء اكتساب إعجاب و حب الاخرين الامر الذي يجعله يستخدم في كل مرة تلك الاستراتيجيات الغير مجدية لأنه دوما عالقا في ذكريات الماضي و مستغرق في الأفكار السلبية و يصارع الاحاسيس و الانفعالات المؤلمة و بهذا الشكل يندمج مع الأفكار و المشاعر و تصبح هذه الأخيرة تحركه بطريقة تبعده عن قيمه الحقيقية و تفصله عن اللحظة الحالية و يصبح يعيش إما في ذكريات الماضي او الخوف و القلق من المستقبل و هذا ما جاءت به هذه المقاربة (hayes 2014), التي تؤكد على ان معظم المشاكل النفسية و الاضطرابات مصدرها الحقيقي هو غياب تلك

المرونة في مواجهة الصعاب و العراقيل اليومية و عدم اكتساب الشخص لعمليات معرفية و نفسية تمكنه من إدراك هذه العراقيل و التجارب المؤلمة على انها مجرد خبرات نستخلص منها إيجاد استراتيجيات أخرى مجدية و نافعة دون التصرف إزاءها بطريقة آلية و صارمة و غير مجدية منفصلة عن الواقع و عن اللحظة الحالية و تصبح بذلك الأفكار هي مركز السلوك ما ينتج عنه التجنب التجريبي و الدمج المعرفي و غياب اليقظة الذهنية مما يبعده عن قيمه و يسقطه في شباك الفشل و الشعور بعدم الجدوى .(قاصب،2021).

أخيرا، تبقى هذه النتائج نسبية و خاصة بدراسة متغيرات جزئية لأن موضوع أو مفهوم الكمالية و المرونة النفسية يتخذ عدة أبعاد، كون المرونة النفسية تعبر على بنية الشخصية و مدى قدرتها على التكيف مع العالم الخارجي وفق الاستراتيجيات المستعملة من طرف الأفراد في حين أن الكمالية قد تكون إيجابية اذا ما تمكن الفرد من تحقيقها في اطار موضوعي يتناسب مع إمكانياته من جهة و الإمكانيات التي يوفرها له المجتمع الذي ينتمي اليه و تكون سلبية اذا ما تعارضت مع الاستراتيجيات التي يستعملها بحيث تكون هذه الأخيرة غير مجدية لأن الفرد لم يتمكن من الوصول الى التكافؤ بين ما يمتلكه من قدرات و بين ما يتوفر عليه مجتمعه و في هذه الحالة يجد نفسه في طريق مسدود أي لا يستطيع الوصول الى تحقيق أهدافه لأن طموحاته تفوق العالم الموضوعي الذي يعيش فيه و من ثم تبقى الكمالية موضوعية و قابلة للتحقيق كلما وتوافقت مع ما يتطلبه و يوفره المجتمع لهذا الفرد .

الخاتمة

الخاتمة

تختلف قدرة الافراد على مواجهة الضغوط الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف و الانسجام مع هذه المتغيرات، وتعتبر المرونة النفسية احد اهم هذه العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي و الاجتماعي لدى الفرد حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة .

و يتفق علماء النفس في الآونة الأخيرة على أهمية شعور الفرد بالحاجة للأداء الجيد و الدافعية للإنجاز في تحريك السلوك الإنساني بصفة عامة فالنشود للأداء الجيد او الكمالية السوية تكسب الفرد القدرة على التنافس و تحمل المسؤولية و مواجهة التحديات.

لهذا فيمكن القول أن سلوك الكمالية سلاح ذو حدين فاذا كان مدفوعا بحاجة الشخص الى الأداء الاحسن و المميز دون التأثير على دافعية الإنجاز و شعور الشخص بالرضا على نفسه و دون التقليل من احترامه لذاته مع تبني أهداف و معايير واقعية يمكن الوصول اليها فهذا معناه انه في أغلب الأحيان سيستخدم استراتيجيات مجدية تقربه اكثر فاكثر من قيمه و تمكنه من الإنجاز المتواصل , أما اذا كان هذا السلوك مصدره نقص في الثقة في النفس مع الحاجة المستمرة لإرضاء الاخرين و الشك في القدرات الذاتية و الانشغال بالماضي مع القلق من المستقبل كل هذا في جو من عدم الراحة و عدم الشعور بالاستقرار النفسي , فهنا و عكس ما سبق فسيضطر الشخص الى استخدام استراتيجيات غير مجدية و متعبة تجعله يتبنى قواعد صارمة في حياته و معتقدات مقيدة للذات سببها تلك الأفكار المندمجة مع الادراك و التي يصعب عليه فكها و التمييز بينها وبين الواقع , فيصبح بذلك قليل المبادرة متخوفا من التجارب التي ترتبط في ذهنه مع ذكريات مؤلمة سابقة . حيث تبدو له الأفكار حقيقية و مهيمنة على السلوك تجعله لا يعيش اللحظة الحالية تبعده عن أهدافه و قيمه , هذا الدمج المعرفي و التجنب التجريبي سببه الرئيسي هو انخفاض درجة المرونة النفسية لدى الشخص الذي تلقى نوع سيء من الرعاية منذ المراحل الأولى من النمو جعلته لا يحظى بقدرات نفسية و علائقية تمكنه من التفاوض السليم مع ضغوط الحياة بل جعلته يعاني من نقص في الثقة بالنفس و تدنى في تقدير الذات الى درجة انه لا يقتصر على الأداء العادي بل اصبح يصر على ان يكون الأفضل في كل شيء و الا و حسب اعتقاده فلن ينال الحب الذي يريده من الاخرين .

لهذا فانه من الواضح أن الكمالية ليست مشكلا في حد ذاتها كما كان ينظر اليها في السابق اذا كان الناشد الى الكمال يتمتع بدرجة لا باس بها من المرونة النفسية تجعل منه ذلك الشخص الطموح

الساعي وراء قيمه و أهدافه مستخدما الطرق و الاستراتيجيات المناسبة و المتكيفة مع المواقف المختلفة بل بالعكس تصبح عاملا مساعدا في النجاح و التفوق لما ينتج منها من طاقة إيجابية يستخدمها الشخص في حل المشاكل و التغلب عليها , لكن اذا كان الشخص يفتقد الى تلك المرونة النفسية بسبب نوع الرعاية الغير سوي و التنشئة الاجتماعية السلبية فهنا يصبح الشخص يتخبط في المعاناة و المشاكل النفسية حيث لا يجد تلك الاستراتيجيات اللازمة لحل المشاكل وتخطي الصعوبات فيتبنى الأفكار المشاعر السلبية و يندمج معها و يسقط في شباك الاضطراب النفسي مما يعده تماما عن قيمه و أهدافه و يصبح لا يهتم الا حكم الاخرين عليه فيتدنى تقديره لذاته و تهتز ثقته بنفسه .

التوصيات

بصفة عامة تظهر لنا هذه الدراسة الدور المهم الذي تلعبه درجة المرونة النفسية في مشوار الطالب الجامعي من خلال تحديد نوع سلوك الكمالية الذي يتبناه الطالب الذي يضع لنفسه معايير عالية للأداء ما سيؤثر لا محال على التوظيف النفسي و بالتالي على جودة الحياة لدى الطالب الجامعي.

على ضوء النتائج يظهر لنا جليا ان عامل الكمالية يتأثر بقوة بعامل المرونة النفسية.

- التركيز على موضوع المرونة النفسية بأبعادها المختلفة عند الطلبة منه على التركيز على موضوع الكمالية كمشكل في مشوارهم الدراسي.

لهذا فمن الممكن ان تلوح هذه النتائج بوجود بعد إيجابي للكمالية اذا ما اقترنت بدرجة مقبولة من المرونة النفسية.

ادراج ابعاد المرونة النفسية في العلاج النفسي للكمالية الغير سوية.

كما يمكن القيام بدراسات طولية على عينات عياديه من أجل توسيع و تعميق الفهم المتعلق بالنظريات التي ترتبط بمفاهيم الكمالية و المرونة النفسية.

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع :

- أبو حلاوة محمد السعيد .2013.المرونة النفسية ماهيتها و محدداتها و قيمتها الوقائية .شبكة العلوم النفسية العربية . -المالكي حنان عبد الرحيم .2012.فاعلية برنامج علاجي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى
-الشمري محمد . 2014 . العلاقة بين المستقبل المهني و المرونة النفسية لدى طلاب جامعة القصيم.

-قاصب بوعلام.2020.المرشد في العلاج بالتقبل و الالتزام.دار البدر للطباعة و النشر.الجزائر

-محمد محمد القللي . 2013 . النسخة الامريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية .
المجلة الدولية للعلوم التربوية النفسية

-سوزان عبد العزيز وجدان خياط . 2019 . الشفقة بالذات و علاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة ام القرى .مجلة كلية التربية جامعة أسيوط

-ربيع رشوان .جابر عيسى . 2008 . بنية الكمالية الاكاديمية و تأثيراتها الإيجابية و السلبية .
مجلة كلية التربية بجامعة المنيا ع1

-جهان أحمد حلمي إبراهيم . 2012 . المرونة النفسية و علاقتها بالسعي نحو الكمالية لدى عينة من طلاب الجامعة . كلية التربية بني سويف .

-جابر عبد الحميد علاء الدين كفاي . 2014 . معجم علم النفس و الطب النفسي . القاهرة .

-حامد عبد السلام زهران . 2001 . علم النفس النمو .القاهرة عالم الكتاب .

-فتحي عبد الرحمن جروان . 1999 .الموهبة و التفوق و الابداع .الامارات العربية المتحدة . العين
دار الكتاب الجامعي

-عبد العزيز مفتاح محمد . 1997 .القران و علم النفس .

-الشمري .جاسم فياض.2005. الانسان و علم النفس في ضوء القران الكريم.دمشق

المصادر باللغة الأجنبية

- Shafer J B 1956/ the psychology of agustement boston houghtom
- Laurence roux fouillet .2021.perfectionnisme mon meilleur ennemi .french edition-
- Antony M swinson.1998.when perfect isnt good enough strategies for coping withperfectionnisme new harbinger
- Boivin I Marchaud .1996.le perfectionnisme et les troubles anxieux . revue quebecoise de psychologie n 17
- Frost.R O marten pa 1990.the dimensions of perfectionnism -
- Young .J. Klosko J .2003 . je réinvente ma vie . edition de l homme
- Ahmed R . Scoot young .2003. profiling génération review of the littérature ---
- Boudrias JS .Rousseau .2010. habilitation psychologique validation d une mesure en langue française .
- Flett GL newby .hewitt.2011. perfectionistic automatic thoughts trait perfectionism-
- Couto .A .2014. liberal perfectionnisme the reasons that goodens gives .berlin .walter
- Hamashek E. 1987. Psycho dinamic of normal and neurotic perfectionnisme psychologi . journal of human behavior V 75 N 1
- Hayes S.C. wilson .1999. acceptance and commitment therapy . new york . guilford.-
- Clement ,A.2006.Approche de la flexibilité cognitive dans la problématique de la resolution des problemes . l année psychologique .106.
- Flett G. hewitt .2002. perfectionnism and maljustment .american psychological association
- Hill A P .2014. perfectionnism and émotion régulation incoaches