

أنماط التعلق وعلاقتها بالكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة

د/ سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي

أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بنها

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أنماط التعلق، وكل من: الكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية، لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، والتعرف على الفروق بين الجنسين في أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية، وكذلك التعرف على مدى مساهمة أنماط التعلق في التنبؤ بالكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (153) طالبًا وطالبة، بالفرقة الثانية، والثالثة بكلية التربية بنها، محافظة القليوبية، منهم: 60 ذكورًا، 93 إناثًا، ومتوسط أعمار عينة الذكور والإناث (18.86) بانحراف معياري قدره (0.53)، وتم تطبيق مقياس: أنماط التعلق للراشدين (إعداد: الباحثة)، ومقياس: الكمالية (إعداد: الباحثة)، ومقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية (إعداد: الباحثة)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي: الارتباطي المقارن، وقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أنماط التعلق، والكمالية لدى عينة الدراسة من الذكور والإناث، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أنماط التعلق، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من الذكور والإناث، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من الذكور والإناث، وتوضح من النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى كل من: أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية، وأظهرت النتائج أن متغير أنماط التعلق أسهم بنسبة دالة إحصائية في التنبؤ بكل من: الكمالية وأساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة.

الكلمات المفتاحية:

أنماط التعلق - الكمالية - أساليب المواجهة للضغوط النفسية - طلاب وطالبات الجامعة.

Abstract:

This study aimed to identify the nature of the relationship between Attachment Styles and each of : Perfectionism and Coping Styles Among a sample of university students (male and female), and identify the differences between gender in Attachment Styles and Perfectionism and Coping Styles , and as well as to identify the contribution of Attachment Styles in predict Perfectionism and Coping Styles, has formed the study sample (153) students In the Faculty of Education in Banha, and the average age of a sample of male and female (18,86), standard deviation of (0.53) ', was applied to measure: Attachment Styles , (Prepared by current researcher) , and Perfectionism (Prepared by current researcher), and Coping Styles (Prepared by current researcher) and adopted the correlation and comparative approach , results indicated that there is a positive correlation between Attachment Styles and Perfectionism , there is a positive correlation between Attachment Styles and Coping Styles, and there is a positive correlation between Perfectionism and Coping Styles in a sample study of males and females, And the results indicated that no significant differences between males and females in the level of Attachment Styles, Perfectionism and Coping Styles, and the results showed that Attachment Styles shares statistically significant in predicting both : Perfectionism and Coping Styles Among university students

Keywords: Attachment Styles - Perfectionism - Coping Styles - university students.

مقدمة:

تطورت "نظرية التعلق" بواسطة جون بولبي (John Bowlby, 1969)، والتي ترى أن الرضيع عندما يولد، يحتاج إلى حماية البالغ، وكذلك يحتاج إلى أن يُلبى له حاجاته الأساسية، والحاجة إلى الحب، والدفء والقرب، والأم هي الشخص الذي يُلبى له تلك الحاجات، وحساسية الأم تجاه رضيعها (مقابلة حاجات الطفل في الحال، تقبل رضيعها، تواصلها مع رضيعها)، تؤدي إلى تكوين رابطة انفعالية بين الأم وطفلها، وقد سمى بولبي هذه الرابطة بـ "التعلق". وعلى حسب استجابة مُقدم الرعاية، فإن الطفل يُطور لديه أنماط التعلق المختلفة. وقد استخدمت "نظرية التعلق" بعد ذلك بواسطة ماري أنزورث وزملائها Mary Ainsworth et al., 1978 لمعرفة رد فعل الأطفال عندما ينفصلون عن مقدمي الرعاية لهم. (Sa Ya, 2006: 19; Dixon, 2007; Dereli & Karakur, 2011: 735).

وتهتم "نظرية التعلق" بطبيعة روابط العلاقة بين الأم والطفل، وآثارها على نمو الإنسان عبر الحياة، وإن جودة العلاقة بين الطفل ومناح الرعاية تعطي نموذجًا للعلاقة بين الذات والآخرين، ويترتب عليها نمط العلاقات الاجتماعية التالية مع الآخرين (الأصدقاء، الزواج). (Brandell & Ringel, 2007: 136; Dereli & Karakur, 2011: 735; Eroz kan, 2011: 186, 188; Khodabakhsh, 2012: 18; George & West, 2012: 9; Chen, Hewitt, Flett, Casels, Brich & Blasberg, 2012: 937; Lin, Enright & Klatt, 2013: Lee, 2013: 1500; Weisskirch & Delevi, 2013: 2531)

ومن ثم فإن طبيعة العلاقة بين الطفل والأسرة هي التي تحدد بناءه النفسي، وخصائص شخصيته، ونوعية علاقاته مع الآخرين، فإما أن تُرسي دعائم السوية لديه، أو يؤدي اضطراب هذه العلاقة، وعدم الشعور بالأمن، وفقد الثقة في النفس وفي الآخرين - إلى اللا سواء والوقوع في الاضطرابات النفسية.

وتُعد الكمالية من المفاهيم المهمة في مجال الصحة النفسية، وقد أخذت اهتمامًا كبيرًا من الباحثين، وتبين من خلال البحوث التي أجريت أن الكمالية الموجبة/السوية (وضع معايير

عالية وتحققها) تُزيد من مستوى تقدير الذات، بينما الكمالية السالبة/ اللاسوية (الفشل في تحقيق المعايير العالية) تُقلل من مستوى تقدير الذات، وتؤدي إلى الاضطرابات النفسية مثل: القلق، والاكتئاب، واضطرابات الأكل، والمشكلات في التفاعل الاجتماعي بين الأشخاص.

سامية صابر، 2009؛ لطيفة الشعلان، 2011، Ghahramani,

Besharat & Naghipour, 2011; Black, 2011: 1; Kahrir, Khodapanahi & Deghani, 2012: 499; Chen et al., 2012: 936; Luo, Forbush, Williamson, Markon & ، 2011، هويده أحمد، ولاء مصطفى،

Pollack, 2013: 291; Black & Reynolds, 2013: 426, 429; Sherry, Mackinnon, Lee Fossum, Antony, Stewart, Sherry, Nealis & Mushquash, 2013; Orteqa, Wang, Shaney, Hayes & Moraleo, 2013: 2; Choo & Chan, 2013)

وتعتبر المرحلة الجامعية مرحلة صعبة، والطلاب ينظرون إلى الحياة الأكاديمية على أنها مُجهدَة وضاغطة، ولها متطلبات، ويحدث الضغط عندما يواجه الفرد بموقف لا يستطيع أن يتعامل معه، ويسبب المستوى المرتفع من الضغوط النفسية آثارًا سلبية على: صحة الطالب النفسية (اكتئاب، قلق، اضطرابات طعام)، وكذلك الصحة الجسمية (ضغط دم مرتفع)، ويؤدي إلى انخفاض التحصيل الدراسي. (Aydin, 2010; Lim, Tam & Lee, 2013: 88). وقد أتضح من نتائج دراسة (أميرة بنحش، 2007)، وجود علاقة دالة موجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة، وبين كل من: القلق والاكتئاب. وأظهرت نتائج دراسة (محمد عبد الكريم، 2010) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أحداث الحياة الضاغطة، والاعتراب النفسي لدى طلاب الجامعة. وبينت نتائج دراسة (سماح السنطي، 2012) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أحداث الحياة الضاغطة، وجود الحياة لدى طلاب وطالبات الجامعة. ويشير بي وزو (Ye & Zou, 366) 2011: إلى أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، تعتمد على خصائص الشخصية، والتنشئة. ويرى شينغه (Chinaveh, 2013: 594) أن الشخص الذي يفشل في مواجهة الضغوط، يعاني من اضطرابات نفسية، وجسمية، وقد أظهرت نتائج دراسة

بليزير (Belizaire, 2011) وجود علاقة سالبة بين استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية اللاسوية، وجودة الحياة.

ونظرًا لأهمية أنماط التعلق باعتبار أن لها تأثيرًا مهمًا يمتد عبر جميع مراحل حياة الإنسان، ولأن الكمالية مكون متعدد الأبعاد ويؤثر في كافة مجالات الحياة، فضلاً عن أهمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة؛ فقد جاءت هذه الدراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة.

مشكلة الدراسة:

في خلال العشر سنوات الماضية، أصبح المرشدون النفسيون مهتمين بدراسة أنماط التعلق المختلفة لدى البالغين، فسلوك التعلق ليس جزءًا من الطفولة فقط، لكنه جزء من مرحلتي: المراهقة والبلوغ، وهو مستمر خلال رحلة حياة الفرد، وهناك عوامل عديدة تؤثر على علاقاتنا، وردود أفعالنا في حياتنا اليومية، وأحد هذه العوامل هو: أنماط التعلق.

(Erozkan, 2011: 186; Tagay & Karatas, 2012; Gnilka; Ashby & Noble, 2013).

ومما لا شك فيه أن الكفاح من أجل التميز مهم ومُحبب، والبعض من التميز لا بد منه وضروري من أجل الإنجاز "الكمالية السوية"، لكن الكمالية يمكن أن تصبح مُشكلة لدى بعض الطلاب، وتكون: كمالية لا سوية، وتعتبر الكمالية اللاسوية شائعة لدى بعض طلاب الجامعة، وهؤلاء يترددون بانتظام على المرشدين النفسيين، ويكون طلاب الجامعة الكماليون العصاويون هم أكثر عرضة للضغوط النفسية لعدم مقدرتهم على أن يحققوا المعايير العالية.

(Rice & Lopez, 2004; Mofield, 2008: 70; Chang, 2012: 635; Christman, 2012: 202; Amaral, Soares, Pereira, Bos, Marques, Valente, Noqueira & Macedo, 2013; Orteqa, Wang, Slaney, Hayeo & Moraler, 2013: 2).

ويواجه طلاب الجامعة عند الالتحاق بالجامعة وفي أثناء الدراسة، ضغوطات نفسية عديدة ومنها: توقعات الإنجاز، والعلاقات مع الآخرين، وهذه الضغوط يمكن أن تؤثر على

تحصيلهم الأكاديمي، والطلاب الذين يستخدمون أساليب واستراتيجيات مواجهة "جيدة"، وسوية مع الضغوط النفسية، يكون لديهم توافق نفسي واجتماعي، وصحة جسمية جيدة.

(Dwyer & Cummings, 2001: 208; Christman, 2012: 202; Cylova & Natovava, 2012: 136; Lim et al., 2013; Ding & Yang, 2013: 101).

وقد اهتم الباحثون بدراسة أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية

عند طلاب الجامعة، فقد تناولت الدراسات العربية والأجنبية هذه المتغيرات كما يلي:

* دراسات تناولت: العلاقة بين أنماط التعلق، والكمالية مثال:

(Wei et al., 2004; Hongxia et al., 2010, Ulu & Tewel, 2010; Pishva & Besharat, 2011; Chen et al., 2012; Dunkley et al., 2012; Boone, 2013; Gnilka et al., 2013).

وأوضح من نتائجها الارتباط الدال إحصائيًا بين أنماط التعلق والكمالية.

*** دراسات تناولت: العلاقة بين أنماط التعلق وأساليب المواجهة للضغوط**

النفسية مثال:

(Baker, 2006;2009; رباب عبد الغني, Holmber et al., 2011; Dogan et al., 2012; Bazzazian & Besharat. 2012; Schmidt. Et al., 2012; Halpern et al., 2012; Gainer, 2012).

وأوضح من نتائجها الارتباط الدال إحصائيًا بين أنماط التعلق، وأساليب المواجهة

للضغوط النفسية.

*** دراسات تناولت: العلاقة بين الكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية**

مثال:

(Mofield, 2008; Stoeber & Rennert, 2008; Zhang & Zhao, 2012; Park et al., 2010; Larijani & Besharat, 2010; Stoeber & Janssen, 2011; Flett et al., 2011; Weiner & Carton, 2011; Chang, 2012)

وأوضح من نتائجها الارتباط الدال إحصائيًا بين الكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية.

* دراسات تناولت: العلاقة بين أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية، والاكنتاب مثال: (Wei et al., 2006).

وأوضح من نتائج الدراسة الارتباط الدال إحصائيًا بين أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية، والتعرض للاكنتاب في المستقبل.

ومما سبق يتضح أنه لا توجد - في حدود علم الباحثة - دراسة نفسية عربية تناولت "أنماط التعلق في علاقتها بالكمالية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة" وهذا ما دعاها إلى القيام بهذه الدراسة الحالية.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية:

- 1- هل هناك علاقة بين أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من الجنسين؟
- 2- هل توجد فروق بين الجنسين "الذكور والإناث" في: أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية؟
- 3- هل يمكن أن تُسهم أنماط التعلق في التنبؤ بالكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- 1- الكشف عن طبيعة العلاقة بين أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية.
- 2- التعرف على الفروق بين الجنسين "الذكور والإناث" في: أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية.
- 3- التعرف على مدى مساهمة أنماط التعلق في التنبؤ بالكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- 1- تتناول الدراسة متغيرات مهمة في مجال الصحة النفسية وهي: أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
 - 2- نتائج الدراسة سوف تسهم في فهم طبيعة العلاقة بين أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
 - 3- تتناول الدراسة عينة مهمة، ومرحلة عمرية مهمة، وهم طلاب الجامعة: معلمو وآباء وأمّهات المستقبل.
 - 4- تحديد القيمة التنبؤية لمتغيرات الدراسة يساعد على فهم مدى إسهام أنماط التعلق الآمن / غير الآمن في تطور الكمالية السوية/ اللاسوية، وأساليب المواجهة السوية / اللاسوية للضغوط النفسية.
- ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- 1- بعد التعرف على طبيعة العلاقة بين أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة، يمكن تصميم وإعداد البرامج التربوية والنفسية الإرشادية؛ لتوجيه وإرشاد الطلاب والطالبات الذين لديهم تعلق غير آمن، وكمالية لا سوية، وأساليب مواجهة للضغوط لا سوية.
- 2- من خلال تطبيق مقياس: أنماط التعلق، ومقياس: الكمالية، ومقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية، وهي من (إعداد: الباحثة)، يمكن التعرف على طلاب وطالبات الجامعة الذين يحتاجون إلى التوجيه والإرشاد النفسي.
- 3- نتائج الدراسة يمكن أن تفيد العاملين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي، وخاصة في: تنمية الصلابة النفسية، وتنمية المرونة النفسية، وتنمية الثقة في النفس، والتخفيف من القلق، والاكتئاب، والوحدة النفسية، واضطرابات الأكل، واكتساب الأساليب الناجحة في مواجهة الضغوط النفسية، والوقاية من: الوقوع في الكمالية اللاسوية، واستخدام الأساليب اللاسوية في مواجهة الضغوط النفسية.

4- إذا أتضح من نتائج الدراسة أن متغير أنماط التعلق أسهم بنسبة دالة إحصائية في التنبؤ بالكمالية، وبأساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة، فإن ذلك يفيد في إرشاد الأبوين بكيفية ممارسة الأبوة والأمومة الجيدة، ومن ثم تطور الأبناء أنماط تعلق آمنة سوية، أيضاً يساعد على الانتباه إلى الطلاب الكمالين العصبيين والذين يستخدمون أساليب لا سوية في مواجهة الضغوط النفسية، ويتم تقديم الإرشاد والتوجيه إليهم، قبل أن يقعوا في الاضطرابات النفسية.

مصطلحات الدراسة:

1- أنماط التعلق لدى الراشدين Adult Attachment Styles

تعرفها الباحثة بأنها: الطريقة التي يرتبط بها الفرد مع الآخرين في العلاقات الاجتماعية، والصدقات، والزواج، وتكون امتداداً لأنماط التعلق التي تكونت في الطفولة، والتي يستمر تأثيرها عبر مراحل النمو التالية، فإما يكون النمو النفسي السوي، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة ووطيدة، أو يكون الوقوع في الاضطرابات النفسية، وأنماط التعلق هي: التعلق الآمن، والتعلق غير الآمن ويشمل: (قلق/ متناقض وجدائياً / مشغول)، و (تجنبي / خائف)، و (رافض).

ويتحدد - إجرائياً - بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس: أنماط التعلق. إعداد: الباحثة.

2- الكمالية Perfectionism

تعرفها الباحثة بأنها: الكفاح الدائم من أجل التمام والكمال في كافة مجالات الحياة، وهي إما كمالية موجبة، سوية، وتشمل: (المعايير الشخصية - والتنظيم والترتيب - والكمالية الموجهة من الذات - والكمالية الموجهة نحو الآخرين)، أو كمالية سالبة، عصابية، لا سوية وتشمل: (التوقعات الوالدية - والنقد الوالدي - والشكوك حول الأفعال - والاهتمام والقلق بشأن الأخطاء - والكمالية الموجهة من المجتمع).

وتتحدد - إجرائياً - بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس: الكمالية (إعداد: الباحثة).

3- أساليب المواجهة للضغوط النفسية Coping Styles

تعرفها الباحثة بأنها: الطرق المختلفة التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية، وهي إما أساليب موجبة، وفاعلة، وسوية، ينتج عنها تخفيف الضغوط النفسية وحل المشكلات، والتوافق النفسي، وتشمل: (اللجوء إلى الله - والتخطيط - والتقبل - والتركيز على المشكلة - والمواجهة النشطة الفعالة - وضبط النفس والتريث - والاسترخاء وممارسة الهوايات والأنشطة - وإعادة التقييم الإيجابي - والتنفيس الانفعالي والتعبير عن المشاعر - والتمني - والبحث عن المساعدة والتدعيم من الآخرين)، أو هي أساليب سلبية، وغير فاعلة، ولا سوية، ينتج عنها المزيد من الاضطرابات النفسية، وسوء التوافق النفسي، وتشمل: (الانعزال - والسلبية والانسحاب - واللامبالاة - ونقد الذات - والإنكار - وممارسة عادات معينة - وتجنب المشكلة - والانتظار والتأجيل).

وتتحدد - إجرائياً - بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس: أساليب مواجهة الضغوط النفسية). إعداد الباحثة.

الإطار النظري:

أولاً: التعلق لدى الراشدين Adult Attachment

التعريف:

يعرف ساذرلاند (Sutherland, 1991; 38) التعلق بأنه: أي رابطة انفعالية بين شخصين، وعادة يُنسب إلى الاعتماد الانفعالي للطفل على أمه، والذين يقومون برعايته، ويعتقد أن الأطفال الذين لا يكونون ارتباطاً بالأم، يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية بشكل دائم ومستمر. ويرى (صلاح عراقي، 2008: 171) أن التعلق هو: ميل من جانب الطفل نحو الاقتراب والالتصاق بالوالدين، يشعر فيه بالأمن، والدفء، والطمأنينة، والاستجابة والحساسية لحاجاته، فينمو وجدائياً وانفعالياً، ويصبح قادراً على إقامة علاقات آمنة في مراحل النمو التالية. ويذكر (معاوية أبو غزال، عبد الكريم جرادات، 2009: 45) أن التعلق هو: عاطفة قوية متبادلة بين الطفل ومقدم الرعاية، تعكس رغبة كل منهما في المحافظة على القرب بينهما، وتعد الأساس الذي تبنى عليه العلاقات الحميمة اللاحقة، والتفاعلات الاجتماعية بشكل عام. ويشير (أحمد العلوان، 2011: 131) إلى أنه: رابطة انفعالية قوية تنشأ مع شخص معين، بحيث يشعر الشخص الباحث عن العلاقة، بالسعادة بوجود هذا الشخص. ويعرف ديريلي وقراقوش (Dereli & Karakus, 2011: 735) التعلق

بأنه: روابط انفعالية يطورها الطفل نحو الأفراد المهمين بالنسبة له. ويقول لي (Lee, 2013: 1500) أن التعلق هو: الميل لتأسيس روابط مع الآخرين، وهذه الأنماط من التعلق توجه السلوك والإدراك في العلاقات مع الآخرين. وعرفت أينزورث (In: Lin, Enright & Klatt, 2013: 106) Ainsworth التعلق بأنه: رابطة انفعالية يكونها الطفل مع مقدمي / مانحي الرعاية له، وهذه الرابطة الانفعالية تتكون خلال التفاعلات بين الطفل ومانحي الرعاية، والفروق في طبيعة العلاقات بين الطفل ومانح الرعاية ينتج عنها أنماط تعلق مختلفة مثل: التعلق الآمن، والقلق / المتناقض، والتجنبي. وتعرفه "الباحثة" بأنه: الطريقة التي يرتبط بها الفرد مع الآخرين في العلاقات الاجتماعية، والصدقات، والزواج، وتكون امتداداً لأنماط التعلق التي تكونت من الطفولة، والتي يستمر تأثيرها عبر مراحل النمو التالية، وإنما يكون النمو النفسي السوي، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة ووطيدة، أو يكون الوقوع في الاضطرابات النفسية، وأنماط التعلق هي: تعلق آمن، وتعلق غير آمن ويشمل: (قلق / متناقض وجدائياً / مشغول)، و (تجنبي / خائف)، و (رافض).

نظرية بولبي (Bowlby 1969، 1973، 1980) في نمو التعلق بالوالدين:

تقوم نظرية بولبي على أسس رئيسة وهي:

- التعلق حاجة إنسانية أساسية؛ من أجل نمو الإنسان.
- الطفل (يبحث عن/ ويقترّب من) الأبوين أو مانحي الرعاية، طالباً المساعدة والدعم الانفعالي، عندما يشعر بالخطر، وفي أوقات المحن التي تهدد أمنه، وعلى حسب رد فعل الأبوين يُشكل الطفل نمطاً خاصاً للرابطة الانفعالية بالأبوين أو مانح الرعاية "عملية تنظيم الانفعال".
- السلوك الوالدي الذي يكون فيه نقص في الرعاية يرتبط بالتعلق غير الآمن، بينما الاهتمام والرعاية والحماية والتدعيم من جانب الأبوين للطفل، يرتبط بالتعلق الآمن.
- العلاقات الوطيدة والوثيقة بالأبوين أو مانحي / مقدمي الرعاية، تعطي الإحساس والشعور بالأمن في الطفولة، وهذا يرسخ الثقة لدى الطفل.
- عندما يمنح أحد الوالدين الأمن للطفل؛ فإن ذلك يشجعه على تنمية مهارات الاستكشاف للعالم.

- الطفل يتعلم مستويات من الاستقلالية عندما يتعامل بمفرده مع من حوله، ويكون لديه ثقة بأن الآخرين من حوله سيساعدونه عندما يحتاج إليهم.
- العلاقة مع مانحي الرعاية، وأنماط التعلق، وجودة التعلق، تُشكل اعتقادات الفرد عن نفسه وعن الآخرين، ويستمر ذلك طوال حياته، ويؤثر ذلك على العلاقات الوثيقة مع الآخرين، والصداقة والعلاقات العاطفية والزواج، وكذلك يؤثر على الاستجابة للمحن والمآسي والضغوط والصدمات في الحياة.
- كل نمط من أنماط التعلق يرتبط بخصائص شخصية معينة.

(Bonab & Koohsar, 2011: 198; Pishva & Besharat, 2011; Mc Neil, 2011: 5; Tagay & Karatas, 2012: 746; Cherry, Fletcher & Osullivan, 2013: 2; Lee, 2013: 1500; Weisskirch & Delevi, 2013: 2531; Boone, 2013: 931; Fowler, Allen, Oldham & Frueh, 2013; Yarbrow, Mahaffey, Abramowitz & Kashdan, 2013: 356; Bifulco & Thomas, 2013: 3).

أنماط التعلق لدى الراشدين Adult Attachment Styles

هناك أنماط مختلفة من التعلق وهي كما يلي:

التعلق الآمن Secure Attachment

- التفاعل التدعيمي من الأبوين ومانحي الرعاية، ومنح الرعاية السريعة الاستجابة ينتج عنه تعلق آمن.
- المراهقون والبالغون ذوو التعلق الآمن، لديهم تصور موجب عن أنفسهم وعن الآخرين وعن العالم، ولديهم تنظيم انفعال مرتفع، وتوافق، ويخبرون مستويات عالية من الحياة الهانئة .Well Being
- أفراد التعلق الآمن لديهم قدرة على إقامة علاقات ثابتة، ومستقرة، ومتزنة، وآمنة مع الآخرين بسهولة، ويرتاحون للقرب والحميمية في العلاقات مع الآخرين.
- التعلق الآمن يؤثر على جودة العلاقات الاجتماعية، وكذلك يمنح قدرة المحافظة على الصداقة.

- أفراد التعلق الآمن لديهم ثقة في الآخرين، ويعتمدون عليهم، ويبحثون عن التدعيم من الآخرين، ويجدون أن الآخرين يستجيبون لهم عندما يكونون في حاجة إليهم.
- أفراد التعلق الآمن لديهم القدرة على التعامل مع المشاعر السالبة، ويعترفون بأن لديهم ضغوطًا، ويلجئون للآخرين طلبًا للتدعيم منهم.
- أفراد التعلق الآمن لديهم مرونة بالذات، ويكتشفون البيئة بثقة، ولديهم مرونة في التعامل مع ضغوط الحياة.
- التعلق الآمن يضمن للفرد الأمن الجسدي والانفعالي، ويمنحه السياق للنمو النفسي السوي، ويحميه من الوقوع في اضطرابات الشخصية.
- التعلق الآمن يرتبط سلبًا بالقلق والغضب والاكتئاب، ويرتبط بالمستويات العالية من الأمل وتقدير الذات.

(Mc Neil, 2011: 5, 6; Pishva & Besharat, 2011; Erozkhan, 2011: 186; Raque – Bogdan, Ericson, Jackson, Martin & Bryan, 2011: 272; Tagay & Karatas, 2012: 746; Chen et al., 2012: 937; Gnilka et al., 2013; Weisskirch & Delevi, 2013: 2531; Cherry et al., 2013: 2; Lin et al., 2013: 106, 107; Fowler et al., 2013: 314; Bifulco & Thomas, 2013: 3, 4).

التعلق غير الآمن Insecure Attachment

- التعلق الوالدي غير الآمن يرتبط بسلوك وتفاعل والدي ضعيف جدًا، في خلال فترة الحمل وبعد الميلاد، ويرتبط بمنح الرعاية البطيئة الاستجابة، والوالديه المؤذية، والنقد الزائد، والحماية الزائدة، والسيطرة، والاستجابات غير الملائمة من الأبوين.
- أفراد التعلق غير الآمن لديهم نظرة سالبة لذواتهم، وأنهم لا يستحقون الاحترام، ويكونون مشغولين بالأحزان، ويجدون صعوبة في الثقة بالآخرين، وهذا يمنع تكوين العلاقات الاجتماعية الناجحة، والوالدية الجيدة.

(Wellisch, 2008: 24; Raque – Bogdan et al., 2011: 272; Mc Neil, 2011: 5, 6; Pishva & Besharat, 2011; Bifulco & Thomas, 2013: 9, 14)

التعلق القلق / المتناقض وجدائياً / المشغول (غير الآمن)

Anxious / Ambivalent/ Preoccupied Attachment

- يرتبط التعلق القلق/ المتناقض وجدائياً/ المشغول برعاية والدية ودفء غير كافيين؛ فالوالدان عندما يفشلون في إبداء سلوكيات تدعيمية للطفل، فهو يفسر ذلك بأنه لا يستحق الحب، وأن الآخرين لن يستجيبوا له عندما يحتاج إليهم.
- الأفراد البالغون ذوو التعلق القلق/ المتناقض وجدائياً/ المشغول يكون لديهم مشاعر سالبة عن الذات (تقدير ذات منخفض، وأهم لا يستحقون الاحترام)، ولديهم مشاعر سالبة نحو الآخرين الذين لا يمنحون قبولاً وتدعيماً كافياً، ويكون لديهم شكوك تجاه الذات، وقلق مرتفع تجاه الثقة في الآخرين القريبين منهم.
- أفراد التعلق القلق/ المتناقض وجدائياً / المشغول لديهم رغبة في التفاعل الاجتماعي وهم يبحثون عن العلاقات والقرب **Closeness** من الآخرين، وذلك لمقابلة الحاجة إلى الأمن، ولكن تلك الرغبة تُمنع وتُثبط نتيجة الخوف من رفض الآخرين.
- هؤلاء الأفراد يكونون قلقين، وخائفين، ومشغولين، ويخشون الرفض والهجر والتخلي من الآخرين.
- هؤلاء الأفراد يكونون اعتماديين على الآخرين لتحقيق الشعور باحترام الذات.
- هؤلاء الأفراد لديهم انفعالات سالبة، ويخبرون القلق والغضب والاكتئاب والخوف.

(Mc Neil, 2011: 6; Tagay & Karatas, 2012: 746; Chen et al., 2012: 937; Ginlka et al., 2013: Weisskirch & Delevi, 2013: 2531; Lee, 2013: 1500; Yarbo et al., 2013: 356; Lin et al., 2013: 106, 107; Boone, 2013: 931; Cherry et al., 2013: 2).

التعلق التجنبي / الخائف (غير الآمن) Avoidant / Fearful Attachment

- أفراد التعلق التجنبي / الخائف، لديهم عدم ثقة في أنفسهم وبالآخرين.
- أفراد التعلق التجنبي / الخائف لديهم عدم ارتياح، وخوف، وانزعاج من العلاقات القريبة والوثيقة مع الآخرين، وينكرون الحاجة إليها، وليس لديهم قلق تجاه حدوث

الهجر والتخلي من الآخرين، ويعتقدون أن حاجاتهم النفسية لن تقابل ولن تشبع ولذا يكتبونها.

- هؤلاء الأفراد في أوقات المحن لا يبحثون عن المساعدة، والتدعيم من الآخرين، وهم لديهم صعوبة في الاعتماد على الآخرين؛ لأن الآخرين غير جديرين بذلك، وهم يحاولون تجنب ألم النقد والرفض.

- هؤلاء الأفراد يكونون واعين بالمشاعر السالبة لديهم.

(Raque – Bogdan et al., 2011: 272; Mc Neil, 2011: 6; Tagay & Karatas, 2012; Chen et al., 2012: 937; Cherry et al., 2013: 2; Gnilka et al., 2013; Lin et al., 2013: 106).

التعلق الراض (غير الآمن) Dismissive Attachment

أفراد التعلق الراض يعتبرون أنفسهم شيئاً ثميناً وذا قيمة Preciour، واتجاهاتهم نحو الآخرين تكون سالبة، وهم يتجنبون الدخول في العلاقات مع الآخرين، ويمتنعون عن العلاقات الوثيقة والوطيدة، نتيجة التوقعات السالبة، والإنكار لقيمة وأهمية تلك العلاقات، ولديهم عدم ثقة في الآخرين، ولا مبالاه نحو مشاعر الآخرين (أحزانهم، أفراحهم).

(Chen et al., 2012: 937; Tagay & Karatas, 2012: 746; Cherry et al., 2013: 2).

اضطراب التعلق (التعلق غير الآمن) والاضطرابات النفسية:

يؤدي اضطراب وعدم الثبات في العلاقة بين الطفل والأم، أو مانح الرعاية، إلى التعلق غير الآمن، والذين يؤدي إلى صعوبات في تنظيم الانفعالات، وصعوبات في التعامل مع الآخرين، ويكون عرضة للاضطرابات النفسية في البلوغ.

(Sa ya, 2006: 19; Mc Neil, 2011: 7; Ahmadi, Ahmadi, Honarmand, Zargar, Arshadi & Mirshekar, 2013: 216).

فقد وجد ارتباط بين نمط التعلق غير الآمن، والمشكلات والاضطرابات النفسية لدى البالغين مثل: الاكتئاب، والوحدة النفسية، وتقدير الذات المنخفض، وتقييم وتقدير الجسم

المنخفض، والمستويات المرتفعة من الأليكسيثيميا Alexithymia "صعوبة تحديد / التعرف على المشاعر"، والقلق على الصحة الجسمية والخوف من الأمراض Health Anxiety. أيضًا يرتبط نمط التعلق غير الآمن بالمشكلات "الاجتماعية، والانفعالية" مع الآخرين، ومع الأقران (Sa Ya, 2006: 23)؛ أميرة عايدي، 2008؛ معاوية أبو غزال، عبد الكريم جرادات، 2009؛

Ronab & Koohsar, 2011; Erozkhan, 2011: 186; Khodabakhsh, 2012; Mikulincer & Shaver, 2012; Bifulco & Thoman, 2013: 9; Fowler et al., 2013: 314; Keating, Tasca & Hill, 2013; Lin et al., 2013: 107; Oskis, Clow, Hucklebridge, Bifulco, Jacobs & Loveday, 2013: 97; Roelofs, Onckels & Muris, 2013: Sherry, Sherry, Vincent, Stewart, Hadjistavropoulos, Doucette & Hartling, 2014: 93).

ثانياً: الكمالية Perfectionism

التعريف

يرى (عبد المنعم الحفني، 1994: 593) أن الكمالية هي مذهب الكماليين الذين يسعون دائماً نحو الأرفع والأسمى. والمزيد من التفاصيل. ويذكر أنتوني وسونسن (Antony & Swinson: 2009: 12, 24) أن جميع تعريفات الكمالية تتقاسم وتتشترك في تلك المظاهر:

- أن الأشخاص الكماليين لديهم معايير وتوقعات من الصعب تحقيقها.
 - وجود المعايير العالية جداً، والتي تتداخل مع الأداء والسلوك.
 - ترتبط الكمالية بمشكلات نفسية مثل: القلق والاكتئاب.
- أيضاً يُضيف "أنتوني وسونسن" أن الكمالية مكون مشكل عندما يؤدي إلى عدم الشعور بالسعادة؛ حيث إن المعايير العالية يمكن أن تؤثر على أي مجال في حياة الفرد مثل:

الصحة، والعمل، والعلاقات، والاهتمامات. وتعرف (سامية صابر، 2009: 3) الكمالية بأنها: خاصية شخصية، تجعل الفرد يهتم بتحقيق الكمال، والتمام في كل مظاهر الحياة، وهي إما كمالية مرتفعة غير سوية، عصابية، أو كمالية معتدلة سوية، أو كمالية منخفضة غير سوية. ويشير بلاكر (Blacker, 2011: 1) إلى أن الكمالية تشمل الكفاح من أجل التمام والكمال، والاعتقاد بأن الفشل لا بد أن يحدث لكي نصل إلى التمام والكمال - هو أمر غير مقبول. ويذكر جرينسبون (Greenspon, 2012: 7) أنه ليس من السهل تعريف الكمالية. ويرى نوبل (Noble, 2012: 35) أن الكمالية يمكن أن ينظر إليها كمكون متعدد الأبعاد، السوي وغير السوي، وله خصائص موجبة وسالبة، ويرتبط بنتائج موجبة وسالبة. ويذكر سميث (Smith, 2013: 7, 11) أن الكمالية يمكن أن توصف على أنها: إلزام/ إجبار/ إكراه Compulsion، أو أنها جزء من الحمض النووي DNA، والشخصية. أيضاً يذكر سميث أن الكمالية هي: ظاهرة عامة ومن الطبيعي أن معظمنا يكافح من أجل التغلب على نواحي القصور لدينا، ولا أحد منا يستمتع بعمل الأخطاء، أو لا يجب أن يتعلم من أخطائه. ويشير ستوبروهويل ولاست (Stoeber, Hoyle & Last, 2013: 178, 179) إلى أن الكمالية خاصة تُعرف بالكفاح من أجل ألا يكون هناك عيب Flowlessness، ووضع معايير عالية للأداء، والنزعة إلى تقييم الذات على نحو ناقد، والاهتمامات الكبيرة بتقييمات الآخرين السالبة، والكمالية خاصة تؤثر في كافة مجالات الحياة، وأن معظم الكمالين يكونون على وعي بأن الكمالية لها نتائج وعواقب موجبة وسالبة: فكوني كمالى هذا يشجعني أن أكون ناجحًا (نتيجة موجبة)، وأيضًا كوني كمالى لا يشجعني أن أكون ناجحًا، (نتيجة سالبة). ويعرف (مصطفى مظلوم، 2013: 4) الكمالية بأنها: اتجاه نحو وضع مستويات مرتفعة للذات والآخرين، والمطالبة بتحقيقها، فإذا كانت هذه المستويات معتدلة بصورة واقعية، كانت الكمالية سوية أو تكيفية، أما إذا كانت هذه المستويات غير واقعية كانت الكمالية عصابية أو لا تكيفية.

وتعرف "الباحثة" الكمالية بأنها: الكفاح الدائم من أجل التمام والكمال في كافة مجالات الحياة، وهي إما كمالية موجبة، سوية، وتشمل: (المعايير الشخصية - والتنظيم والترتيب - والكمالية الموجهة من الذات - والكمالية الموجهة نحو الآخرين)، أو كمالية سالبة، عصائية، لا سوية وتشمل: (التوقعات الوالدية - والنقد الوالدي - والشكوك حول الأفعال - والاهتمام والقلق بشأن الأخطاء - والكمالية الموجهة من المجتمع).

أبعاد الكمالية:

في البداية كان ينظر للكمال على أنها خاصية شخصية أحادية البعد، وهو اللاسوي؛ حيث ركز باتشت (Pacht, 1984) على الطبيعة اللاسوية للكمال. ثم أصبح ينظر إليها على أنها مكون متعدد الأبعاد؛ حيث قام فورست وآخرون (Frost et al., 1990) بوضع مقياس الكمالية متعدد الأبعاد وهذه الأبعاد كما يلي:

- 1- المعايير الشخصية **Personal Standards**: يضع الفرد معايير عالية لنفسه.
 - 2- التنظيم **Organization**: يضع الفرد للتنظيم والترتيب وأهمية كبيرة.
 - 3- التوقعات الوالدية **Parental Expectations**: اعتقاد الفرد أن الوالدين لديهم توقعات عالية بالنسبة له.
 - 4- النقد الوالدي **Parental Criticism**: اعتقاد الفرد أن الوالدين ناقدان له.
 - 5- الشكوك حول الأفعال **Doubts about Actions**: الفرد يكون لديه شكوك حول قدراته، وأفعاله التي يقوم بها، فيكرر فعل الأشياء ليجود من عمله، وصولاً إلى التمام والكمال.
 - 6- القلق بشأن الأخطاء **Concern Over Mistakes**: الفرد يكون لديه خوف زائد من فعل الأخطاء، والاعتقاد بأنها تُعد فشلاً.
- وقام هيويت وفليت (Hewitt & Flett, 1991) بوضع ثلاثة أبعاد للكمال وهي:

1- الكمالية الموجهة من الذات "التوقعات تكون من الذات" Self – Oriented Perfectionism:

الفرد يكافح من أجل الكمالية، ويضع معايير عالية لنفسه، ويحاول أن يحققها.

2- الكمالية الموجهة نحو الآخرين "توقعات من الفرد إلى الآخرين" Other Oriented Perfectionism:

يضع الفرد معايير عالية للآخرين، ويطالبهم بأن يقابلوا ويحققوا تلك المعايير، وهؤلاء ذوو الكمالية الموجهة نحو الآخرين لا يعطون المهام للآخرين خوفاً من أن يؤديوا أقل من التمام والكمال عند أداء المهمة.

3- الكمالية الموجهة/ المدركة من المجتمع "التوقعات تكون من الآخرين إلى الفرد" Socially – Oriented Perfectionism:

يهتم الفرد بمقابلة توقعات الآخرين العالية، ويكون هناك صعوبة في مقابلة وتحقيق هذه التوقعات، ويُعد الحصول على استحسان الآخرين معياراً عاليًا يجب أن يتحقق، والكمالية الموجهة من المجتمع، يمكن أن تؤدي إلى مشاعر الغضب والاكتئاب إذا لم تتحقق المعايير العالية. ويُنظر للثلاثة أشكال السابق ذكرها للكمالية على أنها مرغوبة اجتماعيًا.

(Antony & Swinson, 2009: 10, 11; Blacker, 2011: 3; Stoeber & Hotham, 2013).

وقام فروست وآخرون (Frost et al., 1993) بوضع عاملين للكمالية:

العامل الأول: الكفاح / السعي نحو الإنجاز Achievement Striving:

ويشير إلى (كمالية سوية) وتتكون من: المعايير الشخصية، والتنظيم، والكمالية الموجهة من الذات، والكمالية الموجهة نحو الآخرين.

العامل الثاني: اهتمامات التقييم اللاسوية

Maladaptive Evaluative Concerns:

ويشير إلى (كمالية لا سوية) وتتكون من: التوقعات الوالدية، والنقد الوالدي، والشكوك حول الأفعال، والاهتمام والقلق بشأن الأخطاء، والكمالية المدركة من المجتمع. (Blacker, 2011: 3; Luo et al., 2013: 291).

وقام فروست وآخرون، وستوبر وأتو (Frost et al., 1993; Stoeber & Otto, 2006) بوضع بُعدين للكمالية وهما:

البعد الأول: الكفاح من أجل الكمالية: Perfectionistic Strivings

وهو يرتبط بالكفاح من أجل الكمال والتمام، ووضع المعايير العالية، وهذا البعد يرتبط بالخصائص الموجبة مثل: استخدام الاستراتيجيات الموجبة، والسلوك الموجب.

البعد الثاني: الاهتمامات الكمالية Perfectionistic Concerns:

وهو يرتبط بالاهتمام والقلق بشأن الأخطاء، والشعور بالتفاوت بين توقعات الشخص وما يحققه ويحززه، والخوف من التقييم السالب بواسطة الآخرين، وهذا البعد يرتبط بالخصائص السالبة مثل: استخدام استراتيجيات التجنب، والسلوك السالب، وأعراض الاكتئاب. (Stoeber & Janssen, 2011: 478; Stoeber et al., 2013: 178).

كيف تنشأ الكمالية؟

هناك عدة نماذج تفسيرية لتوضيح تطور الكمالية لدى الفرد، وجميعها تتفق على أن الكمالية تتطور خلال فترة الطفولة والمراهقة، وأن الأبوين يكون لهما دور مهم في نشأة الكمالية.

نموذج نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theory:

تبعاً لهذا النموذج فإن الأطفال والمراهقين يطورون الكمالية من خلال ملاحظة وتقليد كمالية الأبوين، فيحاولون أن يكونوا كماليين مثل الأبوين الكماليين "النموذج الموجب"، أو أنهم يكونون أكثر دقة وترتيباً وتنظيماً؛ لأن الأبوين لا يكملان ولا يتممان الأعمال والمهام "النموذج السالب".

نموذج التوقعات الاجتماعية Social Expectations:

تبعًا لهذا النموذج، تنشأ الكمالية كنتيجة للتوقعات الوالدية، والنقد الوالدي؛ فالوالدان اللذان لديهما توقعات عالية، وينتقدون أطفالهم عندما يفشلون في مقابلة توقعاتهم العالية؛ فإن هؤلاء الأطفال يكونون في خطر تطور ونمو الكمالية لديهم.

نموذج الميكانيزمات / الآليات Mechanisms:

يقترح هذا النموذج أن الكمالية تنشأ خلال ميكانيزمات مختلفة، مثال: الكمالية الموجهة من الذات تتطور خلال ميكانيزمات التعلم الاجتماعي، والكمالية المدركة من المجتمع تنمو خلال ميكانيزمات التوقعات الاجتماعية. (Pishva & Besharat, 2011: 405; Christman, 2012: 203; Damain, Stoeber, Negru & Baban, 2013: 1, 2)

خصائص ذوي الكمالية الموجبة السوية، وذوي الكمالية السالبة العصابية اللاسوية: نحن جميعًا نحب أن نفعل أشياء على نحو جيد، وأحيانًا نعمل من أجل الكمال والتمام في الأشياء التي نتم بها ونحبها ونستمتع بها كثيرًا، ولكن ذلك لا يجعلنا كماليين، بينما هناك أفراد آخرون نجددهم يتخطون ذلك الخط الفاصل، من الرغبة العادية لفعل الأشياء جيدًا، إلى السلوك الكمالي الذي يؤدي إلى الإحباط لهم ولهؤلاء الآخرين الذين يحبونهم. والكمالية يمكن أن تكون خفيفة Mild، أو متوسطة Moderate، أو مفرطة / حادة Extreme، والأفراد قد يكونون كماليين تجاه أشياء ولا يكونون كذلك تجاه أخرى، والكمالية لها مذاق مختلف وخاصة لدى أفراد مختلفين. (Greenspon, 2012: 7, 8).

خصائص ذوي الكمالية الموجبة، السوية:

- الكماليون الأسوياء يضعون لأنفسهم معايير وأهدافًا عالية، وتكون واقعية وتتفق مع قدراتهم، وليس هناك تعارض أو تفاوت بين المعايير الموضوعية والأداء الذي يقومون به.
- هم لديهم تنظيم وترتيب وتخطيط.
- لديهم رغبة في إحراز وتحقيق النتائج الأفضل، والتميز والتفوق.
- هم يكافحون بقوة من أجل تحقيق المعايير العالية.
- عندما يحققون الأهداف يشعرون بالمتعة والسرور؛ لأنهم أنجزوا ونجحوا، وكذلك يشعرون بتقدير الذات المرتفع.

- هم لا يواجهون النقد لذواتهم عندما لا تتحقق المعايير العالية.
- عندما يواجهون الفشل؛ فإنهم يخبرون مستوياته منخفضة من الألم والأسى والحزن.
- لديهم مستويات عالية من الحياة الهائلة Well Being.

خصائص ذوي الكمالية السالبة، العصابية، اللاسوية:

- الكماليون غير الأسوياء العصائيون يضعون لأنفسهم معايير وأهدافاً عالية لا تتفق مع قدراتهم، وغير قابلة للتحقيق والإنجاز.
- لديهم تفاوت وتعارض كبير بين معاييرهم والأداء الذي يقومون به.
- يسعون وراء التميز المفرط غير السوي، ويرون أن بلوغ الكمال في المهام والواجبات أمر لازم، ويركزون على أن يكونوا أعلى من الآخرين.
- لديهم نقد للذات، وعدم احترام للذات، وإحساس بالفشل، عندما لا تتحقق التوقعات والأهداف والمعايير العالية.
- لديهم مخاوف كبيرة من: الوقوع من الفشل، والوقوع في الأخطاء، ونقد الآخرين.
- لا يشعرون بالرضا عن إنجازاتهم؛ فهناك ما هو أفضل.
- يحاولون تحقيق وإنجاز المعايير التالية لتجنب عدم الاستحسان من الآخرين (الهدف هو: منع النتائج المعاكسة).
- لديهم جمود وتصلب ولا يتراجعون عن الخطط المثالية، ولا يعدلون من أهدافهم ولا يخفضون من مستوى المعايير.
- لديهم إحساس بعدم الرضا، وعدم الإشباع، ومستويات عالية من الاكتئاب، والقلق، والعدوانية، ومشكلات بين شخصية مع الآخرين، وشكوك حول الأفعال، وخوف من كونهم لا يصدقون من الآخرين، ومستويات منخفضة من الحياة الهائلة.

لطيفة الشعلان، 2011: 100؛ 623؛ 2010: 623؛ 100: 2011 (Larijani & Besharat)

Stoeber & Janssen, 2011: 493; Christman, 2012: 202;
Beauregard, 2012: 592; Chang, 2012: 635; Choo & Chan,
2013: 744; Gnilka et al., 2013; Ortega et al., 2013: 2, 3).

ثالثاً: أساليب / استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية Coping Styles

تعريف الضغوط النفسية:

يرى لازاروس (Lararus, 1999) أن الضغوط هي: أي شكل من الأحداث، التي تجهد وتوتر قدرة الفرد على المواجهة. (In: Lim, Tam & Lee, 2013: 90) ويعرفها (نادر الزبيد، 2003) بأنها: مجموع الشدات، أو المؤثرات أو المواقف الضاغطة من مصادر مختلفة، والتي يتعرض لها الفرد وتؤدي إلى استجابات لا سوية فسيولوجية ونفسية، وتخلق حالة "من التوتر والانزعاج"، تستدعي من الفرد التعامل معها ومواجهتها. وترى (نبيلة أبو حبيب، 2010: 10) أنها: تلك المواقف أو الأحداث أو الصعوبات، التي تواجه وتربك الطالب وتعرض لتحقيق بعض من أهدافه، والتي قد تؤثر سلباً على درجة توافقه النفسي والاجتماعي، وقد تكون هذه الضغوط: أسرية، اقتصادية، سياسية، أو نفسية أو انفعالية. ويذكر شوينسي وسيلدو (Shaunessy & Suldo, 2010: 129) أن الضغوط هي: حالة من التفكير، والشعور، والسلوك تجاه الأحداث. ويشير (رياض العاسمي، 2011: 228) إلى أن الضغط النفسي هو: حالة نفسية تنتاب الفرد؛ نتيجة التعرض لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية)، تهدد توازنه النفسي والشخصي، وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوى الانفعالي، والاجتماعي، والجسمي، والتي تعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة. ويرى لم وتام ولي (Lim, Tam & Lee, 2013: 93) أن الضغوط هي: أمراض المجتمع العصري الحديث؛ لأنها تسبب اضطرابات نفسية وجسمية. ويشير كرسيم (Craciun, 2013: 466) إلى أن الضغوط هي: جزء من الحياة، ولا يمكن تجنبها. ويرى حميد وصالح (Hamid & Salleh, 2013: 1156) أن الضغوط: إما مصادر خارجية (البيئية)، أو مصادر داخلية (الأسرة). ويذكر البحراني والدهافري والخاروسي وكاظم والزيادي (Al - Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem & Alzubiadi, 2013) أن الضغوط بالنسبة للطلاب تتمثل في: الضغوط المدرسية، والاقتصادية، والشخصية، والصحية، والأسرية، والعاطفية.

تعريف المواقف الضاغطة / الأحداث الحياتية الضاغطة:

ترى (آمال جودة، 2004: 671) أن أحداث الحياة الضاغطة هي: سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها طلاب الجامعة سواء في إطار الجامعة أم خارجها، وتتطلب منهم سرعة التوافق في مواجهتها: لتجنب ما ينتج عنها من آثار سلبية على المستوى النفسي، والجسمي والاجتماعي. ويشير (محمد عبد الكريم، 2010: 638) إلى أن أحداث الحياة الضاغطة هي: ما يواجهه الطالب الجامعي من الضغوط الأسرية، والاقتصادية، والدراسية، والاجتماعية، والصحية. وتعرفها (نشوه دردير، 2010: 9) بأنها: المواقف والأحداث التي قد يتعرض لها الطالب الجامعي خلال حياته، وتسبب له صراعاً أو توترًا وتمثل له تهديدًا، وهو شعور نسبي يختلف من فرد لآخر، فالموقف الذي يمثل ضغطاً لدى الفرد، قد لا يكون كذلك بالنسبة لفرد آخر، وقد تكون هذه المواقف: اجتماعية، أو أسرية، أو دراسية، أو شخصية، سواء كانت واقعية أو متوقعة. وترى (نوره السلیمان، 2011: 7) أن المواقف الضاغطة هي: الأحداث والمشكلات والمواقف الصعبة التي تمر بالطالبات خلال مسيرتهن العلمية، حيث تحدث تأثيراً يختلف من طالبة لأخرى، وتتمثل المواقف الضاغطة في: المواقف التعليمية، والاجتماعية، والانفعالية، والترفيهية، والاقتصادية، والأسرية.

وقد أشارت نتائج دراسة (ماجدة علي، أحمد زايد، 2009) إلى أن ضغوط الحياة تتباين بتباين الثقافات؛ فتوجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب السعوديين، والطلاب المصريين في ضغوط الحياة: الأسرية، والاقتصادية، والدراسية، والاجتماعية، والوجدانية، والصحية، والشخصية، والدرجة الكلية لضغوط الحياة. مما يعني أن الطلاب المصريين أكثر تأثراً بالضغوط من الطلاب السعوديين، أيضاً توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في ضغوط الحياة لصالح الإناث، مما يعني أن الإناث أكثر تأثراً بالضغوط الحياتية من الذكور. وأوضحت نتائج دراسة (أحمد العيافي، 1432/ 1433 هـ) أن مظاهر أحداث الحياة الضاغطة الأكثر شيوعاً لدى طلاب الثانوي بالسعودية، تتمركز حول الضغوط الدراسية والصحية، وفي المقابل المظاهر الأقل شيوعاً تتمثل في: الضغوط الاقتصادية، والأسرية. وبينت نتائج دراسة (سوزان بسيوني، فاروق جبريل، 2011) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة المصرية (طالبات)، والعينة السعودية (طالبات) على مقياس: أحداث الحياة الضاغطة (ضغوط أسرية، ضغوط اقتصادية، ضغوط المستقبل المهني، ضغوط المستقبل الأكاديمي. الدرجة الكلية)؛

فكانت العينة المصرية أكثر تعرضًا وإدراكًا لأحداث الحياة الضاغطة، وهذا راجع إلى تباين ظروف الحياة في المجتمعين.

تعريف المواجهة Coping:

عرف لازاروس وفلوكمان (Lazaruis, Flokman, 1984) المواجهة بأنها: الجهود المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد لإدارة الضغوط. (In Xiao, 2013: 13)، ويذكر فراري ولو (Farrari & Lauw, 2011: 1221) أن المواجهة تنسب إلى الاستراتيجيات المستخدمة للمواجهة مع التأثير السالب للضغوط. ويرى جولزدييه وشريف وراذ (Gholamzadeh, Sharif & Rad, 2011) أن المواجهة هي: استراتيجية تساعد الأفراد على أن يخففوا من الضغوط وأن يحلوا مشكلاتهم. ويشير تشانج ولان ولين وهبندر (Chang, Lan, Lin & Heppner, 2012: 171) إلى أنها: تلعب دورًا مهمًا في تنظيم الجوانب الجسمية والنفسية لدى الفرد. ويعرفها شوري وفيرس وبراسفيلد وستوارت (Shorey, Febres, Brasfield & Stuart, 2012: 219) بأنها: الأفكار والسلوكيات المستخدمة لإدارة المتطلبات / الاحتياجات للمواقف التي تقيم بأنها ضاغطة. ويرى جينر (Gainer, 2012: 9) بأنها: تلك الأفكار والأفعال التي تستخدم لتعديل/ لتكيف الحاجات/ المتطلبات/ الأحداث الخارجية والداخلية التي تدرك كضغوط نفسية. ويعرفها أنشيل (Anshel, 2012: 818) بأنها: الاستعمال الشعوري للجهود المعرفية والانفعالية، والسلوكية؛ من أجل التعامل بفاعلية مع الأحداث التي يدركها الفرد على أنها غير سارة أو ضارة ومؤذية. ويذكر حميد وصالح: (Hamid & Salleh, 2013: 1156) أن المواجهة عملية دينامية تتغير على حسب الموقف.

تعريف أساليب / استراتيجيات المواجهة: Coping Styles/ Strategies

يُعرف سيدرلاند (Sutherland, 1991: 96) سلوك المواجهة بأنه: أي سلوك يخفف أو يخفف من الضغوط، أو يجعل الفرد يتعامل مع الموقف بدون ضغوط زائدة. ويرى (نادر الزبيد، 2003) أن استراتيجيات المواجهة مع الضغوط هي: مجموعة من الأساليب، أو الطرق، أو النشاطات الدينامية، والسلوكية، والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغطة لحل المشكلة، وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. ويشير (مصطفى الأسطل، 2010: 9) إلى أن مهارات مواجهة الضغوط هي: الوسيلة التي يستطيع أن يكتسبها الفرد ويستغلها في

ضبط نفسه، وتحمل مسؤولياته، وحل مشكلاته، واتخاذ قراراته في مواجهة الضغوط التي تمارس عليه في حياته، بطرق إيجابية في كافة المجالات الحياتية سواء كانت من الناحية النفسية، أو الاجتماعية، أو الاقتصادية، أو السياسية. ويذكر (عبد الله الضريبي، 2010: 676) أن أساليب مواجهة الضغوط هي: الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف، والأحداث الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من آثارها أو التكيف معها. وتعرفها (سوزان بسيوني، فاروق جبريل، 2011: 47) بأنها: جهود الفرد التي يقوم بها بقصد التغلب على الآثار السلبية للضغوط، أو التقليل منها، وهذه الأساليب تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام على: قدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة الضاغطة، واستجاباته التوافقية نحو مواجهة الأحداث دون إحداث آثار سلبية. ويشير بلود (30: 2011: Blood) إلى أن استراتيجيات المواجهة هي: الانفعالات والمعارف، والسلوكيات التي تستخدم للسيطرة على الضغوط. ويرى إيكوك (Aycock, 3: 2011) أن أساليب المواجهة هي: نماذج السلوك التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط، والتي تشمل: الثقة، والدين، وقدرات خفض التوتر، والإحساس بالسيطرة والهيمنة، والصحة الجسمية، والقدرة على حل المشكلات. ويذكر حميد وصالح (Hamid & Salleh, 1156: 2013) أن استراتيجيات المواجهة هي: الجهود السلوكية والنفسية التي يستخدمها الأفراد؛ لجعل السيادة لـ "القدرة على التحمل"، ولـ "تقليل حجم تأثير الأحداث الضاغطة". ويعرفها لم وآخرون (90: 2013: Lim et al.) بأنها: الطرق التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوط، وإعادة حل المشكلة. ويرى سبرانافيسيت وبوزن (Sapranaviciute, 827: 2013: Padaiga & Pauziene) أن استراتيجيات المواجهة هي: طرق يستخدمها الفرد؛ لكي يسيطر على المواقف الضاغطة. ويقول كرسين (Craciun, 470: 2013) أن استراتيجيات المواجهة هي: جهود شعورية؛ لخفض الخبرات الضاغطة، وتحسين جودة الحياة.

وتعرف "الباحثة" أساليب/ استراتيجيات المواجهة بأنها: الطرق المختلفة التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية، وهي إما أساليب موجبة، وفاعلة، وسوية، ينتج عنها تخفيف الضغوط النفسية وحل المشكلات، والتوافق النفسي، وتشمل: (اللجوء إلى الله - التخطيط، التقبل - التركيز على المشكلة - المواجهة النشطة الفعالة - ضبط النفس والتريث - الاسترخاء

وممارسة الهوايات والأنشطة - إعادة التقييم الإيجابي - التنفيس الانفعالي والتعبير عن المشاعر -
 التمني - البحث عن المساعدة والتدعيم من الآخرين)، أو هي أساليب سلبية، وغير فاعلة، ولا
 سوية، ينتج عنها المزيد من الاضطرابات النفسية، وسوء التوافق النفسي، وتشمل: (الانعزال -
 السلبية والانسحاب - اللامبالاة - نقد الذات - الإنكار - ممارسة عادات معينة - تجنب
 المشكلة - الانتظار والتأجيل).

أنواع "أساليب" استراتيجيات" مواجهة الضغوط النفسية:

عندما تحدث الأحداث الضاغطة؛ فإن الفرد يستخدم أساليب/ استراتيجيات عديدة
 ومختلفة؛ لمواجهة الضغوط، والانفعالات المترتبة عليها، وذلك من أجل المحافظة على أن تكون
 نفسية الفرد في حالة اتزان وتوازن. (Ganier, 2012: 9, 10).

ويختلف الأفراد في استراتيجيات المواجهة التي يستخدمونها للتعامل مع الضغوط، وفاعلية
 أو عدم فاعلية الاستراتيجيات، يعتمد على العمر، وطبيعة الموقف الضاغط الذي تستخدم فيه،
 وعلى قدرات الشخص في استخدام تلك الاستراتيجية في ذلك الموقف، فبعض الاستراتيجيات
 يمكن أن يعمل جيداً مع بعض المواقف، ولا يكون جيداً في مواقف أخرى، أيضاً بعض
 الاستراتيجيات يكون فاعلاً في موقف ضاغط معين، ثم يصبح غير فاعل فيما بعد مع نفس
 الموقف، نتيجة تغير البيئات.

(Shaunessy & Suldo, 2010: 129; Gholamzadeh et al.,
 2011; Gainer, 2012: 11; Stoeber & Janssen, 2011: 479;
 Sadaghiani & Sorkhab, 2013; Ding & Yang, 2013: 101,
 102).

وأساليب المواجهة مع الضغوط أثناء الطفولة والمراهقة، تؤثر على المواجهة في السنوات
 التالية، ومع التقدم في العمر، تستخدم استراتيجيات معرفية أكثر تعقيداً؛ للتعامل مع الضغوط.
 (Aydin, 2010: 539; Al- Bahrahi et al., 2013).

ويستخدم مصطلحاً أسلوب المواجهة، واستراتيجيات المواجهة بالتبادل، وليس هناك
 مسافة واضحة بين استعمال كلا المصطلحين، فأسلوب التعامل هو نزعة / ميل / اتجاه الشخص
 نحو استعمال أنواع / أساليب معينة للمواجهة مع الضغوط، أما الاستراتيجيات فهي تلك
 السلوكيات التي يستخدمها الفرد - أثناء المواقف الضاغطة؛ لكي يحمون أنفسهم من الآثار
 السيئة للضغوط.

(Chylova & Natovova, 2012: 136; Chang et al., 2012: 172; Anshel, 2012: 819).

وفيما يلي عرض لبعض أساليب / استراتيجيات المواجهة مع الضغوط: أساليب المواجهة الموجبة / النشطة، والمواجهة السالبة:

Positive / Active and Negative Coping Styles

تقوم أساليب المواجهة الموجبة / النشطة بتخفيف الضغوط النفسية، بينما تقوم أساليب المواجهة السالبة بزيادة الضغوط النفسية.

وتتمثل أساليب المواجهة الموجبة / النشطة في: حل المشكلة - Problem Solving، والبحث عن التدعيم Seeking Support، وإعادة البناء المعرفي Cognitive Reconstruction، والمقارنة / الموازنة Comparison. وتتمثل أساليب المواجهة السالبة في: الانسحاب Withdrawal، والتخيل Imagining، والتجاهل Ignoring، والانتظار Waiting، والتفريغ / التنفيس الانفعالي Catharsis. (Ferrari & Ruesell, 2010: 1245; Ferrari & Louw, 2011: 1221; Chylova & Natovova, 2012: 136, 137; Ding & Yang, 2013: 102; Xiao, 2013: 14).

أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة

Problem – Focused Coping Styles:

يحاول الفرد أن يزيل أو يتخلص أو يخفف من آثار الضغوط عن طريق التعامل مع المشكلة، ومحاولة تغيير أو إعادة حل المشكلة، وهذه الأساليب تكون فاعلة في مواجهة المواقف القابلة للتحكم والسيطرة Controllable، "الشخص المضغوط يدرك أن شيئاً ما يمكن أن يُفعل". وهي تشمل: وضع الخطط Planning، عنونة المواقف الضاغطة Addressing Stressful Situations بذل الجهد Effort، البحث عن المساعدة والتدعيم من الآخرين Seeking Social Support، ضبط النفس Restraint، البحث عن الدور الفعال Seeking of Instrumental، وهذه تعتبر أساليب مواجهة "سوية"، ويصاحبها تكيف وتوافق نفسي واجتماعي.

أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال

Emotion – Focused Coping:

يقوم الفرد بتنظيم أو التحكم في الانفعالات السالبة التي تنشأ من الضغوط، وبدون تركيز كل الاهتمام على المشكلة، وتلك الأساليب تغير الأثر الانفعالي للضغوط بدون أن تؤثر في الضغوط نفسها، وهذه الاستراتيجيات تكون فاعلة أكثر في مواجهة الأحداث التي لا يمكن إدارتها والتحكم فيها **Unmanageable**، "الشخص يدرك أن شيئاً ما يجب أن يتحمل / يبقى". وهي تشمل: لوم الذات **Self - Blame**، التقبل **Acceptance**، الاسترخاء **Relaxation**، التنفيس/ إخراج المشاعر القوية **Venting**، الإبعاد / الإقصاء **Distancing**، التحول للتدين **Turning to Religion**، التشويش الذهني **Distraction**، الإنكار **Denial**، الفكاهة **Humor**، إعادة التفسير الموجب **Positive Reinterpretation**، الاعتقاد بصحة شيء لمجرد الرغبة في أن يكون صحيحاً **Wishful**، التأمل **Rumination**، وهذه أساليب مواجهة "لا سوية"، وأقل تأثيراً، وترتبط بالتوافق السيء، وزيادة المشكلات والاضطرابات النفسية مثل: القلق والاكتئاب، ويصبح الأفراد سلبين تجاه التحديات التي تعترضهم في الحياة، وكذلك ترتبط بالمشكلات الاجتماعية.

(Dimiceli, Steinhardt & Smith, 2010: 352; Yusoff, 2010: 2, 3; Aycok, 2011: 4; Holmberg, Lomere, Takacs & Price, 2011: 502; Sulkowski, Dempsey & Dempsey, 2011: 188; Blizaire, 2011; Chang, 2012: 838; Shorey et al., 2012: 219; Anshel, 2012: 820; Gainer, 2012: 10; Chylova & Natovova, 2012: 137; Craciun, 2013: 467; Sodaghiani & Sorkhab, 2013).

أساليب المواجهة بالتجنب **Avoidant**:

وهي محاولة شعورية جسدية وعقلية؛ لتجنب/ الهروب من مصدر الضغط، والاستراتيجيات التي تعتمد على التجنب ترتبط بسوء التوافق، ومشكلات تنظيم المزاج، واعتلال الصحة النفسية، والانتحار، وتتمثل في: الانغماس في أنشطة غير مرتبطة بالمشكلة، والتي تمنع الفرد من التعامل مباشرة مع الموقف الضاغط، والتأجيل، وتحديد المشكلة ولكن بدون القيام بفعل، والإنكار، وأحلام اليقظة، وادعاء أن لا شيء خطأ، وهذه تعتبر أساليب "لا سوية" (Aydin, 2010: 539; Dimiceli, Steinhardt & Smith, 2010:

352; Shaunessy & Suldo, 2010: 129; Sulkowski et al., 2011: 188 Anshel, 2012: 820).

أساليب المواجهة المنفصلة / المستقلة **Detached**:

حيث إنه يتم رؤية المشكلة منفصلة عن ذات الفرد، وعدم أخذ الأشياء على نحو شخصي، وهي أساليب "سوية" للمواجهة.

(Sulkowski et al., 2011: 188)

أساليب تركز على البحث عن التدعيم من الآخرين:

فعندما تتفوق الضغوط على الحلول الشخصية التي يقوم بها الفرد، فإنه يتحول إلى الأصدقاء، والأقربان، والآخرين، وذوي الأهمية؛ من أجل التدعيم والمساعدة، وحل المشكلة والتعبير عن المشاعر (Gainer, 2010: 10; Holmberg et al., 2011: 502).

استراتيجيات المحافظة/الصيانة **Maintenance**:

وهي تشمل: توافق الذات **Self - Adjustment**، وضبط النفس **Self**

Restraint -، والإبدال **Replacement** (Xiao, 2013: 14)

وقد أجريت دراسات عربية وأجنبية عديدة على أساليب / استراتيجيات المواجهة مع

الضغوط ومنها:

دراسة ايدن (Aydin, 2010) التي أتضح من نتائجها أنه عندما يتناقص مستوى المواجهة مع الضغوط فإن الأعراض النفسية تزيد. وأوضحت دراسة البحريني وآخرين (Al - Bahrani, 2013) أن المراهقين الذين لديهم مستويات عالية من المشكلات المدركة، يستخدمون أساليب مواجهة لا سوية للضغوط. وبينت دراسة (عبد الله السهلي، 1430 / 1431 هـ) أن أساليب المواجهة تفرق وتميز بين الأشخاص المرضى وغير المرضى، حيث إنه مرضي القلق والاكتئاب (طلاب جامعة) كانوا أكثر ميلاً لاستخدام الأساليب السلبية عند مواجهة الضغوط مثل: (الانعزال، وممارسة عادات معينة مثل: قضم الأظافر والتدخين، والعدوان)، بينما غير المرضى "الأسوياء" من طلاب الجامعة يستخدمون أساليب إيجابية (الإيجابية، وضبط النفس، والدعم الاجتماعي، وتحمل المسؤولية، وحل المشكلات، وتنظيم الوقت، والبناء المعرفي، والتجنب، والاسترخاء، وأسلوب الدفاع، والتدين). وأتضح أن أسلوب التدين كان في مقدمة الأساليب التي يعتمد عليها المرضى وغير المرضى عند مواجهة ضغوطهم. وأظهرت نتائج دراسة (نادر الزيود، 2003) أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلاب

والطالبات بجامعة قطر، في التعامل مع المواقف الضاغطة هي: التفكير الإيجابي، واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي، والترتيب الموجه. وأوضحت نتائج دراسة (آمال جودة، 2004) أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يلي: أسلوب الارتباك والهروب، وأسلوب إعادة التقييم، وأسلوب تحمل المسؤولية، وأسلوب التحكم في النفس، وأسلوب التخطيط لحل المشكلات، وأسلوب الانتماء، وأسلوب التفكير بالتمني وأسلوب التجنب، وكان الطلاب يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة الضغوط، فكلما تعددت وتنوعت أساليب المواجهة كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على أحداث الحياة الضاغطة التي تواجههم، فقد تكون الأساليب المستخدمة في مجال ما، غير ذات جدوى في مجالات أخرى، وتعكس النتيجة مدى مرونة شخصية الطالب الفلسطيني، التي تمكنها من استخدام بدائل مختلفة، وأساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وأتضح في نتائج دراسة (على الشكعة، 2009) أن أكثر الاستراتيجيات التي يستخدمها طلاب جامعة القدس هي: استراتيجية التفاعل الإيجابي، ويليها استراتيجية التصرفات السلوكية، وأخيراً، استراتيجية التفاعل السلبي. وبينت نتائج دراسة سيو وشانج (Siu & Chang, 2011) أن الطلاب الذين لديهم مشكلات وضغوط مرتبطة بالعلاقات مع الآخرين، يستخدمون كثيراً استراتيجيات التجنب. وأتضح من نتائج دراسة (نوره السلیمان، 2011) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الجامعيات المتفوقات، وغير المتفوقات في أسلوب المواجهة بالتخطيط لصالح الطالبات المتفوقات، وكذلك في أساليب المواجهة وهي: (الاستسلام والقبول، والإنكار، واللامبالاة، وصرف الانتباه) لصالح الطالبات غير المتفوقات. ويؤكد وي وايدن (Wei et al., 2006: 77; Aydin, 2010) على أهمية تعليم المراهقين والبالغين طرقاً مختلفة؛ للتعامل ومواجهة الضغوط والمشكلات النفسية، وبذلك تُستخدم الطاقة النفسية بفاعلية، ومن ثم تزيد وتتحقق جودة الحياة.

رابعاً: العلاقة بين أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية:

هناك العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت العلاقة بين أنماط التعلق، والكمالية، والعلاقة بين أنماط التعلق، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية، والعلاقة بين الكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية، والعلاقة بين أنماط التعلق، وكل من: الكمالية، وأساليب

المواجهة للضغوط النفسية، وسيتم بيان وتوضيح هذه العلاقات من خلال عرض نتائج بعض هذه الدراسات السابقة.

دراسات سابقة:

سيتم عرض الدراسات السابقة في أربعة محاور على النحو التالي:

المحور الأول: دراسات تناولت العلاقة بين أنماط التعلق، والكمالية:

هدفت دراسة وي وآخرين (Wei, Mallinckrodt, Russell & Abraham, 2004) إلى معرفة: الكمالية اللاسوية (الاهتمام الزائد بالأخطاء، والشكوك حول قدرة الفرد على القيام بالمهام، والفشل في مقابلة التوقعات، والمعايير العالية) تتوسط كلا من: أنماط التعلق (القلق والتجنبي)، والاكتئاب؟، وتكونت عينة الدراسة من (310) وهم من طلاب وطالبات الجامعة، منهم: (85 ذكوراً، 225 إناثاً)، وتتراوح الأعمار بين (18 – 30) سنة، ومتوسط العمر 19.27 سنة. وتم تطبيق الأدوات التالية: استخدام مقياس: العلاقات القريبة لقياس التعلق Experiences in Close Relationships Scale (Brennan et al., 1998)، ومقياس: Almost Perfect Scale – Multidimensional Revised (Slaney et al., 2001)، وكذلك مقياس: Perfectionism Scale (Frost et al., 1995) واستخدام مقياس: بيك لقياس الاكتئاب (Beck et al., 1961) Beck Depression. وأتضح من النتائج أن الكمالية اللاسوية تتوسط أنماط التعلق (القلق، والتجنبي)، والاكتئاب، وأن الارتباط بين التعلق "القلق" والاكتئاب يكون أقوى كلما زادت الكمالية. كذلك تبين أن أنماط التعلق القلق والتجنبي ترتبط على نحو موجب بالكمالية اللاسوية.

وحاولت دراسة هونغ شيا وآخرين (Hongxia, Zhihua, Jianming, Jun, Shuzuo, Dong & Huixin, 2010) تبين العلاقة بين الكمالية وأنماط التعلق لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (423) وهم من طلاب الجامعة "صينيون"، ولقياس أنماط التعلق تم تطبيق مقياس: Chines Version of Experiences in Close Relationships Inventory (Tonggui, L.) Chinese Multidimensional Version of Forst مقياس: Perfectionism Scale

Perfectionism Scale (Hongfei, Y.) . وأتضح من النتائج أن أنماط التعلق

القلق ترتبط على نحو موجب بالكمالية السالبة لدى طلاب الجامعة.

وتناولت دراسة أولو وتزر (Ulu & Tezer, 2010) دور التعلق القلق والتجنبي وخصائص الشخصية الخمس الكبار على الكمالية السوية واللاسوية. وتكونت عينة الدراسة من (604) وهم من طلاب الجامعة بتركيا، منهم: (377 ذكوراً، 227 إناثاً). وقد أتضح من النتائج أن الكمالية السوية يمكن التنبؤ بها من خلال خصائص الشخصية: الانفتاح، والتفتح، والانبساطية، وأن الكمالية اللاسوية يمكن التنبؤ بها من خلال: العصائية، والقلق، والتعلق التجنبي.

وحاولت دراسة بشفا. وبشرت (Pishva & Besharat, 2011) تبين العلاقة بين أنماط التعلق والكمالية الموجبة والسالبة. وتكونت عينة الدراسة من (461) وهم من طلاب الجامعة الإيرانيين منهم: (204 ذكوراً، 257 إناثاً) وتم تطبيق مقياس: أنماط التعلق (Besharat, 2005)، ومقياس: الكمالية الموجبة والسالبة (Farsi, 2007). وقد أوضحت النتائج أن هناك علاقة بين أنماط التعلق، والكمالية الموجبة والسالبة؛ حيث إن أنماط التعلق الآمن ترتبط على نحو موجب بالكمالية الموجبة، وترتبط على نحو سالب بالكمالية السالبة، وأن أنماط التعلق غير الآمن (التجنبي والمتناقض وجدائياً) ترتبط على نحو سالب بالكمالية الموجبة، وترتبط على نحو موجب بالكمالية السالبة.

وفي دراسة دينكلي وآخرين (Dunkley, Berg & Zuroff, 2012) كان الهدف تبين دور الكمالية على كل من: تقدير الذات، والارتباط / التعلق. وتكونت عينة الدراسة من (163) وهم من طلاب الجامعة، منهم: (64 ذكوراً، 99 إناثاً)، وتم تطبيق استبيانات لقياس: تقدير الذات، والتعلق، والانفعال. وقد أظهرت النتائج تأثير أبعاد الكمالية على تقدير الذات، والتعلق (مخاوف التعلق: الخوف من القرب، الخوف من الاعتمادية، الخوف من الفقد). حيث إن الكمالية ترتبط بتقدير الذات المنخفض، وزيادة مخاوف التعلق.

وحاولت دراسة شن وآخرين (Chen, Hewitt, Flett, Cassels, Brich & Blasberg, 2012) تبين العلاقة بين الكمالية، والتعلق غير الآمن، وعدم الانخراط في العلاقات الاجتماعية لدى المراهقين، وتكونت العينة من 178 (89 ذكر، 89 أنثى)، وتم

تطبيق الأدوات التالية: مقياس: الكمالية، واستبيان: العلاقات مع الآخرين، وأتضح من النتائج أن الكمالية ترتبط بالتعلق غير الآمن.

وهدفت دراسة بون (Boone, 2013) إلى تبين الارتباط بين أنماط التعلق تجاه الأب والأم، والكمالية الموجهة من الذات **Perfectionistic Self – Promotion** والكمالية الموجهة من المجتمع **Socially Prescribed Perfectionism** وأعراض اضطرابات الأكل. وتكونت عينة الدراسة من (328) مراهقاً ومتوسط العمر 17.1 سنة. وأتضح من النتائج أن التعلق "القلق" يرتبط على نحو موجب بالكمالية (الموجهة من الذات **PSP**، والكمالية الموجهة من المجتمع **SPP**)، وأعراض اضطرابات الأكل. وأتضح أن التعلق "التجنبي" تجاه الأم يرتبط على نحو موجب بالكمالية الموجهة من المجتمع **SPP**، بينما التعلق "التجنبي" تجاه الأب يرتبط على نحو موجب بالكمالية الموجهة من الذات **PSP**، وباضطرابات الأكل. كذلك تبين من النتائج أن الكمالية الموجهة من الذات **PSP**، تتوسط العلاقة بين التعلق غير الآمن نحو الأب، واضطرابات الأكل.

وقامت دراسة جنلكا وآخرين (Gnilka, Ashaby & Noble, 2013) بتبين العلاقة بين الكمالية السوية واللاسوية، وأنماط التعلق والقلق والتجنبي، والاكتئاب، وحالة اليأس، والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (174) وهم من طلاب وطالبات الجامعة، منهم: (40 ذكوراً، 134 إناثاً)، وتراوحت الأعمار بين (18 – 48) سنة ومتوسط العمر 21.2 سنة. وتم تطبيق الأدوات التالية: مقياس: **R – APS** لقياس الكمالية، ومقياس: **R – ECR** لقياس التعلق لدى البالغين، ومقياس **SWLS** لقياس رضا الحياة، ومقياس: **KDS** لقياس الاكتئاب، ومقياس: **BHS** لقياس حالة اليأس. وقد أتضح من النتائج أن الكمالية اللاسوية ترتبط على نحو موجب بالتعلق الوالدي غير الآمن، والكمالية السوية ترتبط على نحو موجب بالتعلق الآمن، وأن الكمالية اللاسوية تتوسط العلاقة بين التعلق لدى البالغين (التجنبي والقلق)، والاكتئاب، وحالة اليأس، والرضا عن الحياة. وأن الكمالية السوية تتوسط العلاقة بين التعلق التجنبي، وحالة اليأس، والرضا عن الحياة.

المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين أنماط التعلق، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية:

كانت دراسة باكر (Baker, 2006) على عينة مكونة من (107) منهم: (47) ذكوراً، 60 إناثاً) وتتراوح الأعمار بين 18 – 74 سنة. وتم تطبيق مقياس: Adult Attachment Scale, (Collims & Read, 1990) لقياس التعلق، ومقياس COPE (Carver et al., 1989) لقياس أساليب المواجهة، ومقياس: Social Support Questionnaire (Sarason et al., 1987) لقياس الدعم الاجتماعي. وأتضح من النتائج أن التعلق القلق المتناقض وجدانياً يرتبط سلباً باستراتيجيات التعامل النشط **Activing**، والتخطيط **Planning**، وأتضح أن التعلق غير الآمن يرتبط بأساليب مواجهة للضغوط أقل فاعلية.

وهدفت دراسة (رباب بنت رشاد بن حسين عبد الغني، 2009) إلى تبين علاقة أنماط التعلق بكل من الرضا عن الحياة، وأساليب المواجهة مع الضغوط النفسية، وتكونت العينة من (620) زوجة في منتصف العمر. وتم تطبيق مقياس: أنماط تعلق الراشدين (إعداد: Bernann et al., 1998)، ومقياس: الرضا عن الحياة (الدسوقي، 1999)، ومقياس: أساليب المواجهة مع الضغوط النفسية (العنزي، 1999). وأتضح من النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على أبعاد التعلق القلق والتجنبي، وبين درجاتهم في الدرجة الكلية لكل من الأساليب الإيجابية، والسلبية للمواجهة مع الضغوط النفسية؛ حيث إنه ارتبط التعلق القلق إيجابياً مع الدرجة الكلية للمواجهة السلبية، بينما ارتبط التعلق التجنبي سلبياً مع الدرجة الكلية للمواجهة الإيجابية. أيضاً تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من أنماط تعلق مختلفة في الدرجة الكلية لكل من الأساليب الإيجابية والسلبية للمواجهة مع الضغوط النفسية؛ حيث إنه وجدت فروق في الأساليب الإيجابية بين أفراد نمط التعلق الآمن، وكل من الأفراد من نمطي التعلق الخائف والرافض لصالح أفراد التعلق الآمن. كما وجدت فروق بين أفراد نمط التعلق المشغول وكل من أفراد التعلق الخائف والرافض في اتجاه الأفراد من نمط التعلق والمشغول، بينما وجدت فروق في الأساليب السلبية بين أفراد نمط التعلق الآمن وكل من أفراد التعلق الخائف والمشغول لصالحهما.

وفي دراسة هولبرج وآخرين (Holmber, Lomore, Takacs & Price, 2011) شارك (70) منهم: (25 ذكوراً، 50 إناثاً) وتتراوح الأعمار بين (18 – 50) سنة، وتم تطبيق مقياس: Experiences in Close Relationships Inventory (Fraley et al., 2000) لقياس أنماط تعلق الراشدين، واستخدام مقياس: COPE Questionnaire (Corver et al., 1989) لقياس أساليب المواجهة مع الضغوط. وقد أتضح من النتائج أن: التعلق الرفض Dismissing Attachment يستخدم استراتيجيات الإبعاد / الإقصاء Distancing مبكراً، وكذلك أتضح أن التعلق المشغول Preoccupied يستخدم استراتيجية التركيز على الانفعال Emotion – Focused Coping مبكراً.

وهدفت دراسة دوجان وآخرين (Dogan, Gur, Sener & Cetindag, 2012) إلى تحديد طرق المواجهة مع الضغوط وأنماط التعلق بالوالدين لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (711) وهم من طلاب وطالبات الجامعة منهم: (36.4% ذكوراً، 67.2% إناثاً). وتم تطبيق مقياس: Parents Attachment Style Scale (Parker et al., 1980) لقياس أساليب المواجهة مع الضغوط. وقد أتضح من النتائج وجود علاقة بين أنماط التعلق، واستراتيجيات المواجهة مع المشكلات والضغوط النفسية؛ حيث إن الأفراد الذين لديهم أنماط تعلق آمن يستخدمون مهارات مواجهة موجبة، أيضاً أتضح من النتائج أن التعلق المسيطر / الحامي Controlling/ Protective بالوالدين لا يكون فعالاً في نمو وتطور استراتيجيات مواجهة موجبة مع الضغوط النفسية.

وكانت دراسة بززيان وبشرت (Bazzazian & Besharat, 2012) على عينة مكونة من (300) مريض ومريضة بالسكري منهم: (128 ذكوراً، 172 إناثاً). وتم تطبيق مقياس: The Adult Attachment Inventory لقياس: أنماط التعلق، واستبيان: The Brief Illness Perception Questionnaire لقياس إدراك المرض، ومقياس Task Oriented of The Coping Inventory for Stressful Situations Subscale لقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس: الصحة النفسية Mertal Health Inventory وقد أتضح من النتائج أن أنماط التعلق الآمن، والتجنبي،

والمتناقض تؤثر على استراتيجية المواجهة مع الضغوط التي تركز على المهمة. - Task
Oriented Coping Strategy.

وتناولت دراسة شمت وآخرين (Schmidt, Blank, Beuizzi & Park, 2012) العلاقة بين أنماط التعلق واستراتيجيات المواجهة، والدعم الاجتماعي، والنمو / التطور ما بعد الصدمة لدى عينة مكونة من (54) مريض بالسرطان، وهم أكملوا العلاج وبرئوا تمامًا وأصبحوا في صحة جيدة. وتم تطبيق مقياس: The Posttraumatic Growth Inventory (Tedeschi & Calhoun, 1996) لقياس النمو والتطور ما بعد الصدمة، ومقياس: The Measure of Attachment Qualities (Carver, 1997 a) لقياس التعلق. ومقياس: The Brief COPE Inventory (Carver, 1997 b) ومقياس: الدعم الاجتماعي The Medical Outcomes Study (Sherbourne & Stewart, 1991). وقد أتضح من النتائج أن التعلق الآمن يرتبط باستراتيجيات المواجهة: النشطة Active وإعادة الصياغة الإيجابية Positive Reframing، والدينية Religion، وكذلك أتضح أن استراتيجيات المواجهة (إعادة الصياغة الإيجابية والدينية) تتوسط العلاقة بين التعلق الآمن، والنمو والتطور ما بعد الصدمة. وكانت دراسة هلبرن وآخرين (Halpern, Moulder, Schwartz & Gurevich, 2012) على عينة من العاملين على سيارات الإسعاف الذين يتعرضون في أثناء عملهم إلى حوادث خطيرة، مما ينتج عن ذلك العديد من الضغوط النفسية الشديدة، والتي تؤدي إلى أضرار ومعاناة طويلة المدى. وهدفت الدراسة إلى تبين أثر التعلق غير الآمن على المحن، والمآسي، والضغوط الانفعالية لدى عمال سيارات الإسعاف. وقد تم تطبيق مقاييس مختلفة لقياس ما يلي: التعلق غير الآمن، والمحن والمآسي الحادة، والمواجهة، والتفاعل الاجتماعي بعد حدوث الحوادث، والأعراض التي تلي التعرض للصدمة النفسية، والاكتئاب، والأعراض النفس جسمية، والاحترق النفسي. وقد أتضح من النتائج أن التعلق غير الآمن (الخائف / التجنبي) Fearful – Avoidant Attachment in Security يرتبط بأساليب المواجهة اللاسوية، وانعدام الدعم الاجتماعي، والانسحاب الاجتماعي عقب التعرض للحوادث الخطيرة. وهدفت دراسة جنر (Gainer, 2012) إلى معرفة الدور الوسيط لأساليب المواجهة، على العلاقة بين أنماط التعلق وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة. وكانت عينة الدراسة

؟؟كونه من (150) امرأة إفريقية، منخفضات الدخل الاقتصادي، ولديهن محاولة انتحار سابقة، وتتراوح أعمارهن بين (18 – 61) سنة. وتم تطبيق استبيان The Demographic Data Questionnaire لجمع بيانات عامة عن أفراد العينة، واستبيان: The Relationship Style Questionnaire (Griffin & Bartholomew, 1994) لقياس أنماط التعلق، ومقياس: The Ways of Coping (Flokman & Lazarus, 1985) لقياس أساليب المواجهة، ومقياس: The Posttraumatic Diagnostic Scale (Foa et al., 1997) لقياس تشخيص ما بعد الصدمة. وقد أتضح من النتائج أن هناك علاقة موجبة مباشرة وقوية بين التعلق غير الآمن، واستراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال Emotion – Focused Coping (أسلوب مواجهة أقل فاعلية يزيد من الحزن والمآسي النفسية) لدى الإناث منخفضات الدخل، والمحاولات للانتحار.

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين الكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية:

كانت دراسة موفيلد (Mofield, 2008) على عينة مكونة من (153) هم من طلاب المرحلة الثانوية، منهم: (70 ذكورًا، 83 إناثًا)، وتم تطبيق مقياس: Goals and Work Habits Survey (Schuler, 1997) لقياس الكمالية، واستخدام مقياس: Self – Report Scale (Causey & Dubow, 1992) لقياس استراتيجيات المواجهة. وأتضح من النتائج أن أبعاد الكمالية غير السوية تبني عن استراتيجيات مواجهة تجنبية، وأن الكمالية السوية تنبئ عن استراتيجيات الأسلوب / النهج Approach. وأتضح أيضًا أن الذكور الموهوبين كانوا أكثر استخدامًا لاستراتيجيات مواجهة تجنبية ولديهم كمال أقل سوية، بالمقارنة بالإناث الموهوبات اللاتي لكن أقل استخدامًا لاستراتيجيات مواجهة تجنبية ولديهم كمالية أكثر سوية.

وقامت دراسة ستوبر ورينرت (Stoeber & Rennert, 2008) على عينة مكونة من (118) وهم من العاملين بالتدريس في المدارس الثانوية، منهم: (40 ذكورًا، 78 إناثًا)، ومتوسط العمر 47.1 سنة، وتم تطبيق مقاييس مختلفة لقياس: الكمالية، وتقييم الضغوط النفسية، واستراتيجيات المواجهة مع الضغوط، والاحترق النفسي. وأتضح من النتائج أن

الكمالية السوية "الكفاح نحو الكمال" يرتبط على نحو موجب بأساليب المواجهة النشطة، وترتبط عكسيًا بأساليب المواجهة التجنبية والاحتراق النفسي.

وهدفت دراسة زانج وزو (Zhang & Zhao, 2010) إلى تبين العلاقة بين الكمالية، وأساليب المواجهة، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (324) وهم من طلاب وطالبات الجامعة (93 ذكورًا، 231 إناثًا)، وتم استخدام مقياس: Frost Multi – Dimensional Perfectionism لقياس الكمالية، ومقياس: Coping Style لقياس أساليب المواجهة، ومقياس: للعلاقات الاجتماعية مع الآخرين University Student Interpersonal Relationship Comprehensive diagnostic. وقد أوضحت النتائج أن هناك علاقة سالبة بين الكمالية، وأسلوب المواجهة الناضج لدى طلاب الجامعة، وأن هناك علاقة موجبة بين الكمالية وأسلوب / المواجهة غير الناضج. وكذلك أتضح أن هناك علاقة بين الكمالية، وأساليب المواجهة، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

وحاولت دراسة بارك وآخرين (Park, Heppner & Lee, 2010) معرفة أثر كل من: أساليب المواجهة وتقدير الذات على كل من: الكمالية والضغط النفسية. وكانت عينة الدراسة مكونة من (508) وهم من طلاب الجامعة الكوريين. وقد أكدت النتائج على تأثير استراتيجيات المواجهة اللاسوية على كل من: كمالية الاهتمام بالتقييمات، والمحن والضغط النفسية. وأتضح أيضًا أن الطلاب الذكور الذين لديهم كمالية الاهتمام بالتقييمات يميلون إلى استخدام استراتيجيات لا سوية أكثر من الإناث.

وهدفت دراسة لارجاني وبشارت (Larijani & Besharat, 2010) إلى تبين العلاقة بين الكمالية، وأساليب المواجهة للضغط النفسية لدى عينة من الطلاب. وتكونت عينة الدراسة من (378) هم من الطلاب، وتم تطبيق مقياس: Farsi Version of the Positive and Negative Perfectionism Scale لقياس الكمالية، وتم استخدام مقياس: Te hran Coping Style Scale لقياس أساليب المواجهة. وقد أتضح من النتائج أن الكمالية الموجبة ترتبط على نحو موجب بأساليب المواجهة التي تركز على المشكلة Problem – Focused Coping، وأساليب المواجهة التي تركز على الانفعال الموجب Positive Emotional Focused Coping، وأن الكمالية الموجبة ترتبط

على نحو سالب بأساليب المواجهة التي تركز على الانفعال السالب. أيضًا النتائج أوضحت أن الكمالية السالبة ترتبط على نحو سالب بأساليب المواجهة التي تركز على المشكلة، وأساليب المواجهة التي تركز على الانفعال الموجب، وأن الكمالية السالبة ترتبط على نحو موجب بأساليب المواجهة التي تركز على الانفعال السالب.

وحاولت دراسة ستوبر وجنسن (Stoeber & Janssen, 2011) تبين هل الكمالية تنبئ عن استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية؟، وهل الكمالية وأساليب المواجهة تؤثر على رضا وإشباع الأفراد؟، وتكونت عينة الدراسة من (149) طلاب جامعة، قاموا بتسجيل تقارير يومية لمدة أسبوعين، عن الفشل المزعج الذي تعرضوا له خلال اليوم الدراسي، وأي نوع من الاستراتيجيات استعملوه للمواجهة مع هذا الفشل؟، وإلى أي درجة شعروا بالرضا في نهاية اليوم؟ وتم استخدام مقياس: Frost Multidimensional Perfectionism Scale (Frost et al., 1990) ومقياس: Frost Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt & Flett, 2004) لقياس الكمالية، ومقياس: Brief COPE (Carver, 1997) لقياس أساليب المواجهة. وقد أتضح من النتائج أن الكمالية تؤثر على مواجهة الفشل الذي يتعرض له الطلاب خلال اليوم الدراسي. وأتضح أن الطلاب الذين لديهم كمالية الاهتمامات Concerns "جانبا سالب للكمالية" يكونون: أقل استخدامًا للاستراتيجيات الموجبة النشطة، وأقل رضا في نهاية اليوم الدراسي. أما الكماليون المكافحون Striving "جانبا موجب للكمالية" يكونون: أكثر استخدامًا للاستراتيجيات الموجبة النشطة، وأقل استخدامًا لاستراتيجيات لوم الذات. وأعلى رضا في نهاية اليوم.

وحاولت دراسة فليت وآخرين (Flett, Druckman, Hewitt & Wekerle, 2011) تبين الارتباط بين أبعاد الكمالية والمواجهة، والدعم الاجتماعي، والاكتماب وتكونت عينة الدراسة من (58) مراهقًا، وتم تطبيق مقاييس مختلفة لقياس: الكمالية، وأساليب المواجهة مع الضغوط، والتدعيم الاجتماعي، والاكتماب. وقد أتضح من النتائج أن الكمالية الموجهة من المجتمع ترتبط بأسلوب المواجهة التجني Avoidance – Oriented Coping

وكانت دراسة وينر وكارتون (Weiner & Carton, 2011) على عينة مكونة من (172) وهم من طلاب وطالبات الجامعة (87 ذكورًا، 85 إناثًا)، ومتوسط العمر 20.01 سنة، وتم تطبيق مقياس: الكمالية Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS, Frost et al., 1990)، ومقياس: قلق الامتحان (TAS, Sarason, Test Anxiety Scale 1980)، ومقياس: استراتيجيات المواجهة COPE (Carver et al., 1989). وقد أتضح من النتائج أن كمالية الاهتمامات بالتقييم Evaluative Concerns Perfectionism على نحو دال ترتبط بالواجهة التجنبية Avoidant Coping، ولا ترتبط بالواجهة النشطة الموجبة Positive Active Coping، وترتبط موجبًا بقلق الامتحان. وأتضح أيضًا أن كمالية المعايير الشخصية Personal Standards Perfectionism ترتبط موجبًا بالواجهة النشطة، وترتبط سلبيًا بالواجهة التجنبية، وكذلك ترتبط سلبيًا بقلق الامتحان.

وهدفت دراسة تشانج (Chang, 2012) إلى تبين تأثير الكمالية اللاسوية على الاحتراق النفسي لدى عينة ممرضات، وتكونت عينة الدراسة من (413) ممرضة، ومتوسط أعمارهن 29.23 سنة، وتم تطبيق مقياس: Maslach Burnout Inventory لقياس الاحتراق النفسي، ومقياس: The Problem Focused Style of Coping (Heppner et al., 1995) -، ومقياس: الكمالية Multidimensional Perfectionism Scale (Frost et al., 1990). وقد أوضحت النتائج أن الاستراتيجيات التي تركز على العاطفة Emotion - Focused Coping تتوسط العلاقة بين الكمالية اللاسوية، والاحتراق النفسي، وأتضح أن الكمالية اللاسوية لها تأثير مباشر على استخدام أسلوب المواجهة. فالممرضات اللاتي لديهن كمالية لا سوية مرتفعة، سجلن استخدامًا عاليًا للاستراتيجيات التي تركز على العاطفة / الانفعال.

المحور الرابع: دراسات تناولت العلاقة بين أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية، والاكتئاب:

هدفت دراسة وي وآخرين (Wei, Hepper, Russell & Young, 2006) إلى تبين ما إذا كانت الكمالية اللاسوية، واستراتيجيات المواجهة غير الفاعلة تتوسطان العلاقة بين أنماط التعلق والاكتئاب؟. وتكونت عينة الدراسة من (372) وهم من طلاب

وطالبات الجامعة، منهم: (153 ذكوراً، 219 إناثاً)، وتراوحت الأعمار بين 18 – 26 سنة، ومتوسط العمر 20.01 سنة، وتم تطبيق مقياس: Experiences in Close Relationships Scale Brennan et (al. 1998) لقياس أنماط التعلق، ومقياس: The Almost Perfect Scale (Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby, 2001) لقياس الكمالية، ومقياس: استراتيجيات المواجهة The Problem – Focused Style of Coping (Heppner, Cook, Wright & Johnson, 1995). وقد أوضحت النتائج أن التعلق، والاكنتاب يتوسطان الكمالية اللاسوية، واستراتيجيات المواجهة غير الفاعلة، وتبين أن استراتيجيات المواجهة غير الفاعلة تتوسط العلاقة بين الكمالية اللاسوية والاكنتاب، أيضاً أتضح أن الكمالية اللاسوية، واستراتيجيات المواجهة غير الفاعلة يؤثران بعضهما على بعض، وأن كليهما يؤديان إلى الاكنتاب في المستقبل.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

- 1- أتضح من نتائج دراسات المحور الأول: التي تناولت العلاقة بين أنماط التعلق، والكمالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أنماط التعلق الآمن، والكمالية الموجبة السوية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أنماط التعلق غير الآمن، والكمالية السالبة العصائية اللاسوية لدى طلاب الجامعة.
- 2- أتضح من نتائج دراسات المحور الثاني: التي تناولت العلاقة بين أنماط التعلق، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أنماط التعلق الآمن، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية الموجبة، والفاعلة، والسوية، والتوافقية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أنماط التعلق غير الآمن، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية السالبة، وغير الفاعلة، واللاسوية لدى طلاب الجامعة.
- 3- أتضح من نتائج دراسات المحور الثالث: التي تناولت العلاقة بين الكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية الموجبة السوية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية الموجبة، والفاعلة، والسوية، والتوافقية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية السالبة العصائية اللاسوية

وأساليب المواجهة للضغوط النفسية السالبة، وغير الفاعلة، واللاسوية لدى طلاب الجامعة.

4- أتضح من نتائج دراسات المحور الرابع: التي تناولت العلاقة بين أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية، والاكتئاب: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التعلق (الآمن / غير الآمن)، والكمالية (السوية، واللاسوية)، وأساليب المواجهة (السوية، واللاسوية)، والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

5- لم تشر نتائج الدراسات الأجنبية إلى الفروق بين الجنسين "الذكور والإناث" في: أنماط التعلق، بينما أوضحت نتائج دراسة (صلاح عراقي، 2006) عدم وجود فروق بين الجنسين في أنماط التعلق.

6- أتضح وجود فروق بين الذكور والإناث في: الكمالية، وأساليب المواجهة مع الضغوط النفسية، فالطلاب الذكور ذوي الكمالية اللاسوية، كانوا يستخدمون أساليب المواجهة اللاسوية مع الضغوط. بينما الإناث كن أقل استخداماً للأساليب اللاسوية، ولديهن كمالية أكثر سوية. دراسة موفيلد (Mofield, 2008)، دراسة بارك وآخرين (Park, Heppner & Lee, 2010)، وقد أتضح من نتائج دراسة (سامية صابر، 2009)، وجود فروق بين الجنسين في مستوى الكمالية العصائية لصالح الإناث. ومن ثم ليس هناك اتفاق بين نتائج الدراسات السابقة بشأن الفروق بين الجنسين في الكمالية.

7- لا توجد - في حد علم الباحثة - دراسة نفسية عربية تناولت "أنماط التعلق في علاقتها بالكمالية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة"، وهذا دفع الباحثة إلى القيام بالدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

على ضوء مشكلة الدراسة والإطار النظري، ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض التالية:

1- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين وأبعاده، ومقياس: الكمالية وأبعاده.

- 2- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين وأبعاده، ومقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية وأبعاده.
- 3- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس: الكمالية وأبعاده، ومقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية وأبعاده.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على أبعاد مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور، ومتوسط درجات الإناث على أبعاد مقياس: الكمالية.
- 6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور، ومتوسط درجات الإناث على أبعاد مقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية.
- 7- يمكن التنبؤ بالكمالية من خلال أنماط التعلق.
- 8- يمكن التنبؤ بأساليب المواجهة للضغوط النفسية من خلال أنماط التعلق.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي (الارتباطي/المقارن)، وهو منهج ملائم لطبيعة هذه الدراسة، حيث يهدف إلى: التعرف على العلاقة بين أنماط التعلق والكمالية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. والتعرف على: الفروق بين الجنسين "الذكور والإناث" في: أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية.

ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (153) طالباً وطالبة، بالفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية بينها، محافظة القليوبية، منهم: 60 ذكوراً، 93 إناثاً، ومتوسط أعمار عينة الذكور والإناث (18.86) بانحراف معياري قدره (0.53).

ثالثاً: أدوات الدراسة:

تم استخدام الأدوات التالية:

1- مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين: إعداد الباحثة، ملحق رقم (1) الهدف من

المقياس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس: أنماط التعلق لقياس أنماط التعلق لدى عينة من طلاب

وطالبات الجامعة.

مبررات إعداد المقياس:

يتضمن المقياس الحالي أبعاداً أخرى، تختلف عن الموجودة في المقاييس التي تم الاطلاع

عليها.

خطوات إعداد مقياس: أنماط التعلق:

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس من خلال ثلاثة إجراءات هي:

(أ) إعداد الصورة الأولية للمقياس:

لإعداد الصورة الأولية للمقياس، تمت الخطوات التالية:

قامت الباحثة بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، وبعض المقاييس النفسية

العربية والأجنبية السابقة، ومنها:

• مقياس: Adult Attachment Scale إعداد: كولنزويد Collins & Read

(1990) (In: Baker, 2006)، وهو من مقاييس التقرير الذاتي،

ويتكون من (18) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد للتعلق: الآمن، المشغول، التجني،

وتقع الإجابة في خمس مستويات وهي: (أوافق بشدة، أوافق، محايد، غير موافق، غير

موافق بشدة)، وتقدر بالدرجات كما يلي: (5، 4، 3، 1، 2).

• مقياس: The Relationship Style Questionnaire إعداد: جرافن

وبارلهولميو Griffin & Barlholomew (1994 b) (In: Gainer. 2012: 114)،

ويتكون من (30) عبارة، تقيس العلاقات القريبة مع الآخرين،

وموزعة على أربعة أبعاد للتعلق: الآمن، المشغول، الخائف، الراض، ويمثل البعد الثاني،

والبعد الثالث، والبعد الرابع، التعلق غير الآمن، وتقع الإجابة في خمسة مستويات،

وهي تتراوح من: "محبوني كثيراً" وتقدر بخمس درجات، إلى: "ليس الكل يحبني"، وتقدر بدرجة واحدة.

● مقياس: Questionnaire Adult Attachment إعداد: سمبسون وآخرين (In: Lee, 2013: 1502 Simpson et al., (1996)، ويتكون من (17) عبارة، موزعة على بعدين: البعد الأول: يقيس التعلق القلق (9) عبارات، والبعد الثاني: يقيس التعلق التجنبي (8) عبارات، وتقع الإجابة في سبعة مستويات وهي تتراوح من: "أرفض تمامًا" وتقدر بدرجة واحدة، إلى: "أوافق تمامًا" وتقدر بسبع درجات.

● مقياس: التعلق الوالدي للراشدين لبرينان وآخرين، تعريب وإعداد: صلاح عراقي (2006) (صلاح عراقي: 2006: 244)، وهو من مقاييس التقرير الذاتي، ويتكون من (26) عبارة، موزعة على بعدين: البعد الأول: يقيس التعلق القلق المتناقض وجدائياً (18) عبارة، والبعد الثاني: يقيس التعلق القلق المتجنب (18) عبارة، وتقع الإجابة في سبعة مستويات: غير موافق بشدة (7) درجات، غير موافق (6)، غير موافق بدرجة متوسطة (5)، محايد (4)، موافق بدرجة متوسطة (3)، موافق (2)، موافق بشدة (1).

● مقياس: أنماط التعلق لدى المراهقين إعداد: أميرة عايدي (2008) (أميرة عايدي 2008: 194: 190)، وهو من مقاييس التقرير الذاتي، ويصلح للمرحلة الثانوية (15 - 18 سنة)، ويتكون من (111) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد: البعد الأول: يقيس التعلق الآمن (26) عبارة، والبعد الثاني: يقيس التعلق التجنبي الخائف (23) عبارة، والبعد الثالث: يقيس التعلق مشغول البال (35) عبارة، والبعد الرابع: يقيس التعلق التجنبي الطارد (27) عبارة، وتقع الإجابة في ثلاثة مستويات: دائماً (3) درجات، أحياناً (2) درجة، نادراً (1) درجة.

● مقياس: اليرموك لأنماط تعلق الراشدين طوره: أبو غزال وجرادات (2009) (معاوية أبو غزال، عبد الكريم جرادات، 2009: 144)، ويتكون من (20) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد: البعد الأول: يقيس التعلق الآمن (6) عبارات، والبعد الثاني: يقيس التعلق القلق (7) عبارات، والبعد الثالث: يقيس التعلق التجنبي (7) عبارات، وتقع

الإجابة في ستة مستويات، وهي تتراوح من: "لا تنطبق على الإطلاق" وتقدر بصفر، إلى: "تنطبق تمامًا" وتقدر بخمس درجات.

واعتمادًا على المصادر السابقة تم صياغة (20) عبارة تقيس أنماط التعلق لدى الراشدين وروعي أن تكون العبارة واضحة.

(ب) الخصائص السيكومترية لمقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين:

تم تقنين المقياس على عينة مكونة من (60) طالب وطالبة بالفرقة الثانية، والثالثة عام بكلية التربية جامعة بنها، ومتوسط أعمار عينة الذكور والإناث (18.86) عامًا، بانحراف معياري قدره (0.53)، وهذه العينة تم استبعادها من العينة الإجمالية التي تم اختيار عينة الدراسة منها، ثم قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس كما يلي:

صدق مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين:

استخدمت الباحثة: صدق المحكمين، وصدق المحك، والصدق الداخلي، والاتساق

الداخلي على النحو التالي:

صدق المحكمين:

تم تقدير صدق المحكمين، بعرض المقياس على خمسة محكمين من السادة الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من 80%، وعددها (4) عبارات، وكذلك تم تعديل صياغة بعض العبارات وفقًا لآراء المحكمين، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (16) عبارة.

صدق المحك:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات عينة التقنين على مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين، "إعداد: الباحثة"، ودرجاتهم على مقياس: اليرموك لأنماط تعلق الراشدين، طوره: أبو غزال وجرادات (2009)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين: (0.697) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01) مما يؤكد صدق المقياس.

الصدق الداخلي:

ويحسب الصدق الداخلي بالجذر التربيعي لمعامل الثبات⁽¹⁾، وبالتالي فإن الصدق الداخلي للمقياس هو (89.9%) وهي نسبة عالية تجعل المقياس صالحًا لقياس ما وضع لقياسه، وهو قياس أنماط التعلق لدى طلاب وطالبات الجامعة.

الاتساق الداخلي: الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين المفردات والأبعاد:
تم حساب معاملات الارتباط بين المفردة والبعده بعد حذف درجة المفردة. والجدول التالي يوضح الاتساق الداخلي بين المفردات والأبعاد:

جدول (1)

الاتساق الداخلي بين المفردات والأبعاد

المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط
				البعده الثاني:		البعده الأول:	
8	**0.546	3	**0.469	2	**0.410	1	**0.585
12	0.503	7	0.387	6	0.503	5	**0.766
16	**0.422	11	**0.410	10	*0.337	9	0.574
		15	**0.287	14	**0.435	13	**0.766
		4	**0.422				

** مفردات دالة عند مستوى (0.01)

* مفردات دالة عند مستوى (0.05)

ومن خلال جدول (1) يتضح أن معاملات الارتباط بين المفردات وأبعاد المقياس جميعها دالة، حيث إنه توجد (14) مفردة دالة عند مستوى (0.01)، و (2) مفردة دالة عند مستوى (0.05)، مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين المفردات والأبعاد، وبذلك فإن المقياس على درجة عالية من الصدق.

الاتساق الداخلي: الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمقياس ككل:

(1) فؤاد البهي السيد (1979). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة، دار الفكر العربي 553.

تم حساب معاملات الارتباط بين البعد والمجموع الكلي بعد حذف درجة البعد. والجدول التالي يوضح الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمقياس ككل:

جدول (2)

الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمقياس ككل

الأبعاد	معامل الارتباط
البعد الأول	0.475**
البعد الثاني	0.965**

ومن خلال جدول (2) يتضح أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل جميعها دالة، حيث إنه توجد جميع أبعاد والمقياس دالة عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع للمقياس، وبذلك فإن المقياس على درجة عالية من الصدق.

ثبات مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين:

تم حساب معاملات الثبات لأبعاد مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين باستخدام طريقة إعادة التطبيق، ومعامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، على النحو التالي: طريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس على أفراد عينة التقنين، ثم أُعيد تطبيق المقياس -بفاصل زمني مدته أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني، وكان معامل ثبات المقياس 0.87 وهو دال إحصائيًا عند مستوى 0.01.

ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ:

تم استخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ببرنامج التحليل الإحصائي للبيانات (SPSS 18)، وقد بلغت درجة ثبات الاختبار (80.8%) لعينة استطلاعية مكونة من (60) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة بنها، وهذا معامل ثبات قيمته مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية:

تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي المقياس، حيث يتم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن القسم الأول: مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الفردية، والقسم الثاني: مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط

بينهما، والجدول التالي يوضح معامل الثبات لسبيرمان براون، ومعامل الثبات لجتمان على النحو التالي:

جدول (3)

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

المفردات	العدد	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الثبات لجتمان
الجزء الأول	8	0.594	0.746	0.717
الجزء الثاني	8			

ويتضح من جدول (3) أن معامل ثبات المقياس يساوي (74.6%)، وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات، وهو يعطي درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للمقياس في البحث الحالي، وهو يعد مؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة وفي نفس ظروف التطبيق.

(ج) الصورة النهائية للمقياس:

وحيث إن عبارات المقياس جميعها تتصف بالصدق والثبات، فإنه لم يتم استبعاد أي منها، وظلت الصورة الأولية كما هي، وبهذا استقر المقياس في صورته النهائية على (16) عبارة، ويتضمن بعدين، والجدول التالي يوضح توزيع المفردات على أبعاد المقياس كما يلي:

جدول (4)

توزيع أرقام المفردات على الأبعاد لمقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين

رقم البعد	البعد	عدد المفردات	أرقام المفردات
الأول	التعلق الآمن.	(4)	(1، 5، 9، 13)
الثاني	التعلق غير الآمن		
	التعلق القلق / المتناقض وجدائياً / المشغول "غير الآمن".	(4)	(2، 6، 10، 14)
	التعلق التجنيبي / الخائف "غير الآمن"	(4)	(3، 7، 11، 15)

(16، 12، 8، 4)	(4)	التعلق الرفض "غير الآمن".
----------------	-----	---------------------------

- تقع الإجابة في ثلاثة مستويات وهي: (نعم، أحياناً، لا)، وتقدر بالدرجات كما يلي: (3، 2، 1)، حيث تقدر (نعم) بثلاث درجات، و (أحياناً) بدرجتين، و (لا) بدرجة واحدة في العبارات: (1، 5، 9، 13)، وتقدر (نعم) بدرجة واحدة، و (أحياناً) بدرجتين، و (لا) بثلاث درجات في العبارات: (2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16)، وجميع المفردات موجبة الاتجاه، وبذلك يكون أقصى درجة للمقياس هي (48) وهي تعبر عن تعلق آمن، وأقل درجة للمقياس هي (16) وهي تعبر عن تعلق غير آمن، ويصنف الأفراد على المقياس من خلال حساب الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى:
 - لتصنيف الأفراد على أنهم مرتفعون في التعلق تم حساب الإرباعي الأعلى والذي بلغ (40) فيصبح مرتفعاً في التعلق $40 \leq$.
 - لتصنيف الأفراد على أنهم منخفضون في التعلق تم حساب الإرباعي الأدنى والذي بلغ (24) وبالتالي يصبح الأفراد منخفضين في التعلق $24 \geq$.
- 2- مقياس: الكمالية: إعداد الباحثة، ملحق رقم (2).

الهدف من المقياس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس: الكمالية لقياس الكمالية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة.

مببرات إعداد المقياس:

يتضمن المقياس الحالي أبعاداً أخرى، تختلف عن الموجودة في المقاييس التي تم الإطلاع عليها.

خطوات إعداد مقياس: الكمالية:

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس من خلال ثلاثة إجراءات هي:

(أ) إعداد الصورة الأولية للمقياس:

لإعداد الصورة الأولية للمقياس، تمت الخطوات التالية:

قامت الباحثة بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، وبعض المقاييس النفسية

العربية والأجنبية السابقة، ومنها:

- استبيان الكمالية العصائية: إعداد: سلاذ ونيوتن وبولتير ومورفي، 1991، وترجمة: أمال عبد السميع باظه (1996)، ويتكون من (42) عبارة، ويقيس الاستبيان الكمالية في (5) مستويات، موافق تمامًا (5) درجات، موافق (4) درجات، لا أعرف (3) درجات، غير موافق (2) درجة، غير موافق إطلاقًا (1) درجة، والدرجة العالية تدل على كمالية عصائية، والدرجة المتوسطة تدل على الكمالية السوية، والدرجة المنخفضة تدل على عدم وجود الكمالية.
- مقياس: Almost Perfect Scale Revised (APS-R) إعداد: سلاذ ونيوتن وبولتير ومورفي، 1991، وترجمة: أمال عبد السميع باظه (1996)، ويتكون من (42) عبارة، ويقيس الاستبيان الكمالية في (5) مستويات، موافق تمامًا (5) درجات، موافق (4) درجات، لا أعرف (3) درجات، غير موافق (2) درجة، غير موافق إطلاقًا (1) درجة، والدرجة العالية تدل على كمالية عصائية، والدرجة المتوسطة تدل على الكمالية السوية، والدرجة المنخفضة تدل على عدم وجود الكمالية.
- مقياس: Slaney, Rice, Mobley, Trippi & (2001) ويتكون من (23) عبارة، تقيس الكمالية السوية واللاسوية، وتقع الإجابة في سبع مستويات، وهي تتراوح من: "موافق بشدة" وتقدر بسبع درجات، إلى: "غير موافق بشدة" وتقدر بدرجة واحدة.
- مقياس: الكمالية: إعداد: هل وآخرين Hill et al. , (2004) (In: Hill, Huelsman, Furr, Kibler, Vicente & Kennedy, 2004: 80- 91) ويتكون من (59) عبارة، تقيس الكمالية السوية واللاسوية، وموزعة على (8) أبعاد: الاهتمام بالأخطاء (8) عبارات، وضع المعايير العالية للآخرين (7) عبارات، الحاجة إلى الاستحسان (8) عبارات، التنظيم (8) عبارات، ضغط الأبوين المدرك (8) عبارات، التخطيط (7) عبارات، التأمل (7) عبارات، الكفاح من أجل التميز (6) عبارات.
- مقياس: الكمالية: إعداد: سامية صابر (2009) (سامية صابر: 2009: 31، 32)، ويتكون من (44) عبارة ويقع في أربعة أبعاد: البعد الأول: المستويات العالية والمبالغ فيها للأداء، ويتفرع هذا البعد إلى ثلاثة أبعاد فرعية وهي: من الفرد لذاته: ويشتمل على (9) عبارات، ومن الفرد إلى الآخرين: ويشتمل على (4) عبارات، ومن الآخرين نحو الفرد: ويشتمل على (7) عبارات، والبعد الثاني: الخوف من الفشل، ويشتمل على (7) عبارات، والبعد الثالث: عدم الرضا بوجه عام، ويشتمل على (5) عبارات، والبعد الرابع: الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس، ويشتمل على (12) عبارة، وتقع الإجابة في ثلاثة مستويات هي: (نعم، أحياناً، لا)، وتقدر "نعم" بثلاث

درجات، و "أحياناً" بدرجتين، و "لا" بدرجة واحدة، وتدل الدرجة المرتفعة على الكمالية العصائية.

● مقياس: الكمالية السوية والعصائية لدى طلاب الجامعة إعداد: مصطفى مظلوم (2013) (مصطفى مظلوم، 2013: 43، 44، 45)، حيث تتضمن (42) عبارة لقياس الكمالية (السوية والعصائية)، وموزعة على (5) أبعاد: بُعد المستويات المرتفعة للذات والآخرين (9) عبارات، وبُعد التنظيم والترتيب (7) عبارات، وبعد التوقعات الوالدية والنقد الوالدي (9) عبارات، وبُعد القلق تجاه الأخطاء (9) عبارات، وبُعد الشكوك حول الأفعال (8) عبارات، وتقع الإجابة في خمس مستويات: "دائمًا" وتقدر بخمس درجات، و "غالبًا" وتقدر بأربع درجات، و "أحياناً" وتقدر بثلاث درجات، و "نادراً" وتقدر بدرجتين، و "إطلاقاً" وتقدر بدرجة واحدة؛ والدرجة العظمى للمقياس (210) درجة، والدرجة الصغرى (42) درجة، والدرجة العالية على المقياس تدل على الكمالية العصائية، والدرجة المنخفضة تدل على الكمالية المنخفضة، أما الدرجة المتوسطة فتدل على الكمالية السوية؛ ويعتمد المقياس في تمييزه بين الكمالية السوية والعصائية على الدرجة الكلية للمقياس. واعتماداً على المصادر السابقة تم صياغة (27) عبارة تقيس الكمالية لدى طلاب الجامعة وروعي أن تكون العبارة واضحة.

(ب) الخصائص السيكومترية لمقياس: الكمالية:

تم تقنين المقياس على (60) طالب وطالبة بالفرقة الثانية، والثالثة عام بكلية التربية جامعة بنها، ومتوسط أعمار عينة الذكور والإناث (18.86) عامًا، بانحراف معياري قدره (0.53). وهذه العينة تم استبعادها من العينة الإجمالية التي تم اختيار عينة الدراسة منها، ثم قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس كما يلي:

صدق مقياس: الكمالية:

استخدمت الباحثة: صدق المحكمين، وصدق المحك، والصدق الداخلي، والاتساق

الداخلي على النحو التالي:

صدق الحكمين:

تم تقدير صدق الحكمين، بعرض المقياس على خمسة محكمين من السادة الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من 80%، وعددها (9) عبارات، وكذلك تم تعديل صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء المحكمين، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (18) عبارة.

صدق الحكم:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات عينة التقنين على مقياس: الكمالية، "إعداد: الباحثة"، ودرجاتهم على مقياس: الكمالية السوية والعصائية لدى طلاب الجامعة، إعداد: مصطفى مظلوم (2013)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين: (0.748) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01) مما يؤكد صدق المقياس.

الصدق الداخلي:

ويحسب الصدق الداخلي بالجذر التربيعي لمعامل الثبات⁽²⁾، وبالتالي فإن الصدق الداخلي للمقياس هو (92.1%) وهي نسبة عالية تجعل المقياس صالحاً لقياس ما وضع لقياسه، وهو قياس: الكمالية لدى طلاب وطالبات الجامعة.

الاتساق الداخلي: الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين المفردات والأبعاد:

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردة والبعد بعد حذف درجة المفردة.

والجدول التالي يوضح الاتساق الداخلي بين المفردات والأبعاد:

(2) فؤاد البهي السيد (1979). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة، دار الفكر العربي، 553.

جدول (5)

الاتساق الداخلي بين المفردات والأبعاد

المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط
						البعد الأول:	
1	**0.810	14	**0.464	11	**0.805	8	**0.388
10	**0.684	7	**0.684	4	**0.285	17	**0.479
3	**0.453	16	**0.810	13	**0.805	9	**0.488
12	**0.810		البعد الثاني:	6	**0.805	18	**0.805

** مفردات دالة عند مستوى (0.01)

* مفردات دالة عند مستوى (0.05).

ومن خلال جدول (5) يتضح أن معاملات الارتباط بين المفردات، وأبعاد المقياس جميعها دالة، حيث إنه توجد (17) مفردة دالة عند مستوى (0.01)، و (1) مفردة دالة عند مستوى (0.05)، مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين المفردات والأبعاد، وبذلك فإن المقياس على درجة عالية من الصدق.

الاتساق الداخلي: الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمقياس ككل:

تم حساب معاملات الارتباط بين البعد والمجموع الكلي بعد حذف درجة البعد.

والجدول التالي يوضح الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمقياس ككل:

جدول (6)

الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمقياس ككل

الأبعاد	معامل الارتباط
البعد الأول	**0.849
البعد الثاني	**0.902

ومن خلال جدول (6) يتضح أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل جميعها

دالة، حيث إنه توجد جميع أبعاد المقياس دالة عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود اتساق

داخلي مرتفع للمقياس، وبذلك فإن المقياس على درجة عالية من الصدق.

ثبات مقياس: الكمالية:

تم حساب معاملات الثبات لأبعاد مقياس: الكمالية باستخدام طريقة إعادة التطبيق، وعامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، على النحو التالي:

طريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس على أفراد عينة التقنين، ثم أُعيد تطبيق المقياس - بفاصل زمني مدته أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني، وكان معامل ثبات المقياس (0.688) وهو دال إحصائياً عند مستوى 0.01.

ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ:

تم استخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ (Cronbach's Alpha) ببرنامج التحليل الإحصائي للبيانات (SPSS 18)، وقد بلغت درجة ثبات الاختبار (0.85) لعينة استطلاعية مكونة من (60) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة بنها، وهذا معامل ثبات قيمته مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية:

تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي المقياس، حيث يتم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن القسم الأول: مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الفردية، والقسم الثاني: مجموعة درجات الطلاب في الأسئلة الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط بينهما، والجدول التالي يوضح معامل الثبات لسبيرمان براون ومعامل الثبات لجتمان على النحو التالي:

جدول (7)

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

المفردات	العدد	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الثبات لجتمان
الجزء الأول	9	0.433	0.604	0.604
الجزء الثاني	9			

ويتضح من جدول (7) أن معامل ثبات المقياس يساوي (60.4%)، وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات، وهو يعطى درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للمقياس في البحث الحالي، وهو يعد مؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة وفي نفس ظروف التطبيق.

(ج) الصورة النهائية للمقياس:

وحيث إن عبارات المقياس جميعها تتصف بالصدق والثبات، فإنه لم يتم استبعاد أي منها، وظلت الصورة الأولية كما هي، وبهذا استقر المقياس في صورته النهائية على (18) عبارة، ويتضمن بعدين، والجدول التالي يوضح توزيع المفردات على أبعاد المقياس كما يلي:

جدول (8)

توزيع أرقام المفردات على الأبعاد لمقياس: الكمالية

رقم البعد	البعد	عدد المفردات	أرقام المفردات
الأول	كمالية موجبة، سوية.		
	المعايير الشخصية	(2)	(1، 10)
	التنظيم والترتيب.	(2)	(12، 3)
	كمالية موجهة من الذات	(2)	(14، 5)
	كمالية موجهة نحو الآخرين	(2)	(16، 7)
الثاني	كمالية سالبة، عصابية، لا سوية.		
	التوقعات الوالدية.	(2)	(11، 2)
	النقد الوالدي.	(2)	(13، 4)
	الشكوك حول الأفعال.	(2)	(15، 6)
	الاهتمام والقلق بشأن الأخطاء.	(2)	(17، 8)
	كمالية موجهة / مدركة من المجتمع.	(2)	(18، 9)

• تقع الإجابة في خمسة مستويات وهي: (نعم، أحياناً، لا)، وتقدر بالدرجات كما يلي:

(3، 2، 1)، حيث تقدر (نعم) بثلاث درجات، و (أحياناً) بدرجتين، و (لا) بدرجة

واحدة في العبارات: (1، 3، 5، 7، 10، 12، 14، 16)، وتقدر (نعم) بدرجة

واحدة، و (أحياناً) بدرجتين، و (لا) بثلاث درجات في العبارات: (2، 4، 6، 8، 9، 11، 13، 15، 17، 18)، وجميع المفردات موجبة الاتجاه. وبذلك فإن أقصى درجة للمقياس هي (54) وهي تعبر عن الكمال السوية، وأقل درجة للمقياس هي (18) وهي تعبر عن الكمال اللاسوية.

ويصنف الأفراد على المقياس من خلال حساب الإربعي الأعلى والإربعي الأدنى:

- لتصنيف الأفراد على أنهم مرتفعون في الكمالية تم حساب الإربعي الأعلى والذي بلغ (45) فيصبح مرتفعاً في الكمالية ≤ 45 .
 - لتصنيف الأفراد على أنهم منخفضون في الكمالية تم حساب الإربعي الأدنى والذي بلغ (27) وبالتالي يصبح الأفراد منخفضين في الكمالية ≥ 27 .
- 3- مقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية: إعداد الباحثة، ملحق رقم (3).

الهدف من المقياس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية لقياس أساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مبررات إعداد المقياس:

يتضمن المقياس الحالي أبعاداً أخرى، تختلف عن الموجودة في المقاييس التي تم الإطلاع عليها.

خطوات إعداد مقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية:

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس من خلال ثلاثة إجراءات هي:

(أ) إعداد الصورة الأولية للمقياس:

لإعداد الصورة الأولية للمقياس، تمت الخطوات التالية:

قامت الباحثة بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، إجراء دراسة استطلاعية على (60) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية ببنها، حيث طلب من كل طالب وطالبة الإجابة عن هذا السؤال: ماذا تفعل عندما تعترضك مشكلة، أو تتعرض لمواقف ضاغطة؟، فضلاً عن الإطلاع على بعض المقاييس النفسية العربية والأجنبية السابقة، ومنها:

- مقياس: Questionnaire Simplified Coping Style إعداد: Xie

(1998) (In: Xiao, 2013: 94) ويتكون من (20) عبارة، وموزعة على

بعدين: البعد الأول: استراتيجيات نشطة تركز على المشكلة (العبارات من 1: 12)،
 البعد الثاني: استراتيجيات سلبية تركز على المشكلة (العبارات من 13: 20)، وتقع
 الإجابة في أربعة مستويات، وهي: "لا يستخدم" وتقدر بصفر"، "بشكل عارض"،
 وتقدر بدرجة واحدة، و "أحياناً" وتقدر بدرجتين، "على نحو متكرر" وتقدر بثلاث
 درجات.

- مقياس: Coping Resources Inventory For Stress-Short
 Matheny, Curlette, ماثني وآخرين Form (CRIS-SF) إعداد:
 (In: Schwenke, Aycock, Pugh & Taylor (1981, 1987)
 103: 2012)، ويتكون من (70) عبارة، ويقاس أساليب المواجهة مع الضغوط
 النفسية، وتقع الإجابة في أربعة مستويات، وهي: "موافق بشدة" وتقدر بدرجة
 واحدة، موافق (2) درجة، غير موافق (3) درجات، غير موافق بشدة (4) درجات.
- مقياس: The Ways of Coping إعداد: فلوكمان ولازاروس (In:
 Gainer, 2012: 115) Folkman & Lazarus (1985)، ويتكون
 من (67) عبارة، ويقاس استراتيجيات متعددة معرفية وسلوكية لمواجهة الأحداث
 الضاغطة، وتقع الإجابة في أربعة مستويات، وهي تتراوح من: "لا يستخدم" وتقدر
 بصفر، إلى: "يستخدم كثيراً جداً" وتقدر بثلاث درجات.
- مقياس: Self-Report Coping Scale إعداد: كوسي وديبو (In:
 Mofield, 2008; 232: Causey & Dubow (1992) 234)
 ويتكون من (35) عبارة، ويقاس استراتيجيات خمسة لمواجهة المواقف الضاغطة؛
 البحث عن المساعدة، حل المشكلة، الابتعاد، إبقاء المشكلة بالداخل، إخراج المشكلة
 إلى الخارج، وتقع الإجابة في خمس مستويات، وهي تتراوح من: "أبداً" وتقدر بدرجة
 واحدة، إلى: "دائماً" وتقدر بخمس درجات.
- مقياس: COPE Scale إعداد: كرفر وآخرين (In: Carver et al. ,
 Baker, 2006) (1989) ويتكون من (52) عبارة، ويقاس: أساليب
 المواجهة للمواقف الضاغطة وهي: التعامل النشط مع المشكلة، التخطيط، القمع،
 ضبط النفس، البحث عن التدعيم من الآخرين، إعادة التفسير الإيجابي، قبول

المشكلة، التحول إلى الدين، التنفيس عن الانفعالات، إنكار المشكلة، استخدام العقاقير وتناول الكحول، وتقع الإجابة في أربعة مستويات، وهي تتراوح من: "أنا لا أفعل ذلك على الإطلاق" وتقدر بدرجة واحدة، إلى: "أنا عادة أفعل ذلك كثيراً" وتقدر بخمس درجات.

واعتماداً على المصادر السابقة تم صياغة (41) عبارة تقيس أساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وروعي أن تكون العبارة واضحة.

(ب) الخصائص السيكومترية لمقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية:

تم تقنين المقياس على (60) طالب وطالبة بالفرقة الثانية، والثالثة عام بكلية التربية جامعة بنها، ومتوسط أعمار عينة الذكور والإناث (18.86) عامًا، بانحراف معياري قدره (0.53)، وهذه العينة تم استبعادها من العينة الإجمالية التي تم اختيار عينة الدراسة منها، ثم قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس كما يلي:

صدق مقياس: المواجهة للضغوط النفسية:

استخدمت الباحثة: صدق المحكمين، والصدق الداخلي، والاتساق الداخلي على النحو التالي:

صدق المحكمين:

تم تقدير صدق المحكمين، بعرض المقياس على خمسة محكمين من السادة الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من 80%، وعددها (3) عبارات، وكذلك تم تعديل صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء المحكمين، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (38) عبارة.

الصدق الداخلي:

ويحسب الصدق الداخلي بالجذر التربيعي لمعامل الثبات⁽³⁾، وبالتالي فإن الصدق الداخلي للمقياس هو (93.2%) وهي نسبة عالية تجعل المقياس صالحاً لقياس ما وضع لقياسه، وهو قياس أساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة.

الاتساق الداخلي: الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين المفردات والأبعاد:

(3) فؤاد البهي السيد (1979). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة، دار الفكر العربي، 553.

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردة والبعد بعد حذف درجة المفردة. والجدول التالي يوضح الاتساق الداخلي بين المفردات والأبعاد:

جدول (9)

الاتساق الداخلي بين المفردات والأبعاد

المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط
						البعد الأول:	
8	**0.569	37	*0.320	28	**0.641	1	**0.402
27	**0.552	19	**0.373	11	**0.613	20	*0.300
10	**0.567	38	**0.613	30	**0.402	3	**0.484
29	**0.628	البعد الثاني:		13	**0.597	22	**0.429
12	**0.551	2	**0.569	32	*0.350	5	**0.641
31	**0.481	21	**0.677	15	**0.584	24	*0.320
14	**0.659	4	**0.445	34	**0.504	7	**0.475
33	**0.575	23	**0.396	17	**0.504	26	*0.327
16	**0.566	6	**0.530	36	*0.337	9	**0.429
35	**0.552	25	**0.658	18	*0.350		

** مفردات دالة عند مستوى (0.01).

* مفردات دالة عند مستوى (0.05).

ومن خلال جدول (9) يتضح أن معاملات الارتباط بين المفردات وأبعاد المقياس جميعها دالة، حيث إنه توجد (31) مفردة دالة عند مستوى (0.01)، و (7) مفردات دالة عند مستوى (0.05)، مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين المفردات والأبعاد، وبذلك فإن المقياس على درجة عالية من الصدق.

الاتساق الداخلي: الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمقياس ككل:

تم حساب معاملات الارتباط بين البعد والمجموع الكلي بعد حذف درجة البعد.

والجدول التالي يوضح الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمقياس ككل:

جدول (10)

الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمقياس ككل

الأبعاد	معامل الارتباط
البعد الأول	0.738**
البعد الثاني	0.829**

ومن خلال جدول (10) يتضح أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل جميعها دالة، حيث إنه توجد جميع أبعاد المقياس دالة عند مستوى (0.01) مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع للمقياس، وبذلك فإن المقياس على درجة عالية من الصدق.

ثبات مقياس: المواجهة للضغوط النفسية:

تم حساب معاملات الثبات لأبعاد مقياس: المواجهة للضغوط النفسية باستخدام طريقة إعادة التطبيق، ومعامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، على النحو التالي:

طريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس على أفراد عينة التقنين، ثم أُعيد تطبيق المقياس - بفواصل زمني مدته أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني، وكان معامل ثبات المقياس (0.759) وهو دال إحصائياً عند مستوى 0.01.

ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ:

تم استخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ببرنامج التحليل الإحصائي للبيانات (SPSS 18)، وقد بلغت درجة ثبات الاختبار (86.9%) لعينة استطلاعية مكونة من (60) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة بنها، وهذا معامل ثبات قيمته مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية:

تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي المقياس، حيث يتم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن القسم الأول: مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الفردية، والقسم الثاني: مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط بينهما، والجدول التالي يوضح معامل الثبات لسبيرمان براون، ومعامل الثبات لجتمان على النحو التالي:

جدول (11)

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

المفردات	العدد	معامل الارتباط	معامل الثبات	معامل الثبات
الجزء الأول	19	0.368	0.538	0.537
الجزء الثاني	19			

ومن خلال جدول (11) يتضح أن معامل ثبات المقياس يساوي (53.7%)، وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات، وهو يعطي درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للقياس في البحث الحالي، وهو يعد مؤشرًا على أن المقياس يمكن أن يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة وفي نفس ظروف التطبيق.

(ج) الصورة النهائية للمقياس:

وحيث إن عبارات المقياس جميعها تتصف بالصدق والثبات، فإنه لم يتم استبعاد أي منها، وظلت الصورة الأولية كما هي، وبهذا استقر المقياس في صورته النهائية على (38) عبارة، ويتضمن بعدين، والجدول التالي يوضح توزيع المفردات على أبعاد المقياس كما يلي:

جدول (12)

توزيع أرقام المفردات على الأبعاد لمقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية

رقم البعد	البعد	عدد المفردات	أرقام المفردات
الأول: أساليب المواجهة للضغوط النفسية موجبة، فاعلة، سوية.			
	اللجوء إلى الله.	(2)	(1، 20)
	التخطيط.	(2)	(3، 22)
	التقبل.	(2)	(5، 24)
	التركيز على المشكلة.	(2)	(7، 26)
	المواجهة النشطة الفعالة	(2)	(9، 28)
	ضبط النفس والتريث.	(2)	(11، 30)
	الاسترخاء وممارسة الهوايات والأنشطة.	(2)	(13، 32)

(34، 15)	(2)	إعادة التقييم الإيجابي.	
(36، 17)	(2)	التنفيس الانفعالي والتعبير عن المشاعر.	
(37، 18)	(2)	التمني	
(38، 19)	(2)	البحث عن المساعدة والتدعيم من الآخرين	
الثاني: أساليب المواجهة للضغوط النفسية سالبة، غير فاعلة، لا سوية.			
(21، 2)	(2)	الانعزال.	
(23، 4)	(2)	السلبية والانسحاب	
(25، 6)	(2)	اللامبالاة.	
(27، 8)	(2)	نقد الذات.	
(29، 10)	(2)	الإنكار.	
(31، 12)	(2)	ممارسة عادات معينة	
(33، 14)	(2)	تجنب المشكلة.	
(35، 16)	(2)	الانتظار والتأجيل.	

طريقة تصحيح المقياس:

- تقع الإجابة في خمسة مستويات وهي: (نعم، أحياناً، لا)، وتقدر بالدرجات كما يلي:
(3، 2، 1)، حيث تقدر (نعم) بثلاث درجات، و (أحياناً) بدرجتين، و (لا) بدرجة واحدة في العبارات: (1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15، 17، 18، 19، 20، 22، 24، 26، 28، 30، 32، 34، 36، 37، 38)، وتقدر (نعم) بدرجة واحدة، و (أحياناً) بدرجتين، و (لا) بثلاث درجات في العبارات: (2، 4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 21، 23، 25، 27، 29، 31، 33، 35)، وجميع المفردات موجبة الاتجاه، ولذلك فإن أقصى درجة للمقياس هي (114) وهي تعبر عن أساليب مواجهة سوية، وتوافقية، وأقل درجة للمقياس هي (38) وهي تعبر عن

أساليب مواجهة لا سوية، ولا توافقية، ويصنف الأفراد على المقياس من خلال

حساب الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى:

● لتصنيف الأفراد على أنهم مرتفعون في أساليب المواجهة تم حساب الإرباعي الأعلى

والذي بلغ (95) فيصبح مرتفعاً في أساليب المواجهة ≤ 95 .

● لتصنيف الأفراد على أنهم منخفضون في أساليب المواجهة تم حساب الإرباعي الأدنى

والذي بلغ (57) وبالتالي يصبح الأفراد منخفضين في أساليب المواجهة ≥ 57 .

● نتائج الدراسة وتفسيرها:

1- نتائج الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات

دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين

وأبعاده، ومقياس: الكمالية وأبعاده. تم حساب معاملات الارتباط بين درجات مقياس: أنماط

التعلق لدى الراشدين وأبعاده لعينة الدراسة، وبين مقياس: الكمالية وأبعاده، والجدول التالي

يوضح ذلك:

جدول (13)

العلاقات الارتباطية بين مقياس: أنماط التعلق وأبعاده

ومقياس: الكمالية وأبعاده

إجمال مقياس: التعلق	البعد الثاني التعلق غير الآمن	البعد الأول التعلق الآمن	أبعاد مقياس أنماط التعلق أبعاد مقياس:
---------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	---

			الكمالية
**0.637	**0.528	**0.677	البعد الأول: كمالية موجبة سوية.
**0.393	**0.313	**0.446	البعد الثاني: كمالية سالبة، عصابية، لا سوية
**0.571	**0.466	**0.624	إجمالي مقياس: الكمالية.

** دالة عند مستوى 0.01.

ومن خلال جدول (13) يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين، وأبعاده، وبين مقياس: الكمالية وأبعاده، وجميع الارتباطات دالة عند مستوى دلالة 0.01، وبذلك يتحقق الفرض الأول.

ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن الأفراد ذوي التعلق الآمن يتميزون بمستويات عالية من الثقة في النفس، والثقة في علاقاتهم مع الآخرين، وهذا يمكنهم أن يكونوا أشخاصًا يتمتعون بالصحة النفسية، ويكون لديهم كمالية سوية، ويفعلون الأشياء على نحو جيد، ويعملون من أجل التمام والكمال في كافة الأشياء، أما ذوي التعلق غير الآمن فهم ليسوا مثل هؤلاء الأفراد ذوي التعلق الآمن.

وتتفق نتيجة الفرض الأول مع نتائج الدراسات السابقة التي أكدت على: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين: أنماط التعلق، والكمالية مثال:

(Wei et al., 2004; Hongxia et al., 2010, Ulu & Tewer, 2010; Pishva & Besharat, 2011; Chen et al., 2012; Dunkley et al., 2012; Boone, 2013; Gnilka et al., 2013).

فالتعلق الوالدي الآمن، يرتبط بالكمالية السوية، والتعلق غير الآمن يرتبط بالكمالية اللاسوية. وتزيد الكمالية اللاسوية من الآثار السالبة لأنماط التعلق غير الآمن. والكماليون العصبيون يكون لديهم خوف من الفشل، وهذا يعمق مشاعر التعلق غير الآمن. والذين لديهم تعلق تجنبي، وقلق، يكونون أكثر نقدًا للذات، ولديهم مستويات عالية من اهتمامات التقييم. وإن نقد الأبوين، والكمالية المدركة من المجتمع يتفاعلان وينبئان عن التعلق التجنبي، بينما توقعات الوالدين، ونقد الوالدين يتفاعلان وينبئان عن التعلق القلق.

(Rice & Lopez, 2004; Pishva & Besharat, 2011: 405; Shanmugam, Jowett & Meyer, 2012; Christman, 2012: 203).

ولا شك في أن الارتباط بين أساليب التعلق غير الآمن، وكافة أوجه الكمالية، يدعم الرأي بأن سلوكيات الكمالية تنشأ في مرحلة مبكرة، وأن العلاقة غير الآمنة بين الطفل والأم (المشاعر السالبة عن الذات، والمشاعر السالبة نحو الآخرين)، يمكن أن تنمي الكمالية اللاسوية، والتي تتضح في: الحاجة إلى التقبل من الأقران، والترايب مع الآخرين في العلاقات الاجتماعية، أو تُبرهن في: السلوكيات الصارمة، والحاجة الزائدة للكمال والتمام، وأن النقص أو الأخطاء، والفشل لن يحدثوا أبدًا. (Chen et al., 2012: 937, 939; Yarbo et al., 2013: 356).

2-نتائج الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين وأبعاده، ومقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية وأبعاده. تم حساب معاملات الارتباط بين درجات مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين، وأبعاده لعينة الدراسة، وبين مقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية وأبعاده، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (14)

العلاقات الارتباطية بين مقياس: أنماط التعلق وأبعاده، ومقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية وأبعاده

إجمال مقياس: التعلق	البعد الثاني: التعلق غير الآمن	البعد الأول: التعلق الآمن	أبعاد مقياس: أنماط التعلق أبعاد مقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية
**0.604	**0.549	**0.538	البعد الأول: أساليب المواجهة للضغوط النفسية: موجبة، فاعلة، سوية.
**0.622	**0.635	**0.403	البعد الثاني: أساليب المواجهة للضغوط النفسية: سالبة، غير فاعلة، لا سوية.
**0.698	**0.678	**0.528	إجمالي مقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية.

** دالة عند مستوى 0.01.

ومن خلال جدول (14) يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مقياس: أنماط التعلق لدى الراشدين وأبعاده، وبين مقياس أساليب المواجهة للضغوط النفسية وأبعاده، وجميع الارتباطات دالة عند مستوى دلالة 0.01، وبذلك يتحقق الفرض الثاني.

وقد ترجع تلك النتيجة إلى أن نمط التعلق الآمن، يجعل الأفراد يتمتعون بشخصية قوية، ولديهم تنظيم في الانفعالات، ويستطيعون مواجهة الضغوط النفسية، بأساليب ناجحة وفاعلة، للوصول إلى الحلول المناسبة.

وتتفق نتيجة الفرض الثاني مع نتائج الدراسات السابقة التي أكدت على: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين: أنماط التعلق، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية مثال:

(Baker, 2006;2009، رباب عبد الغني، Holmber et al., 2011; Dogan et; al., 2012; Bazzazian & Besharat, 2012; Schmidt et al. ,2012; Halpern et al,2012 Gainer, 2012).

فالأبوان الجيدان، يعلمان الطفل أن يتعامل مع الضغوط النفسية بنجاح، وبشكل جيد والأفراد ذوو التعلق الآمن يكون لديهم ثقة في أنفسهم، وصلابة نفسية، ولديهم مهارات وأساليب ناجحة سوية، ويستطيعون حل مشكلاتهم بفاعلية، بينما ذوو التعلق غير الآمن، القلق والتعجبي يتعاملون بأساليب مواجهة لا سوية، وأقل مرونة، وغير فاعلة، وهذا يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية.

(Belizaire, 2011; Gainer, 2012: 2, 7, 15; Dogan, Gur, Sener & Cetindag, 2012: 471, 475; Bifulco & Thomas, 2013: 11; Gnilka et al., 2013).

3-نتائج الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الثالث للدراسة الذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس: الكمالية وأبعاده، ومقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية وأبعاده. تم حساب معاملات الارتباط بين درجات مقياس: الكمالية وأبعاده لعينة الدراسة، وبين مقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية وأبعاده، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (15)

العلاقات الارتباطية بين مقياس: الكمالية وأبعاده
ومقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية وأبعاده

إجمال مقياس:	البعد الثاني: كمالية	البعد الأول: كمالية	أبعاد مقياس: الكمالية أبعاد مقياس:
-----------------	-------------------------	------------------------	---------------------------------------

الكمالية	سالبة، عصبية	موجبة سوية	أساليب المواجهة للضغوط النفسية
0.773	**0.671	**0.700	البعد الأول: أساليب المواجهة للضغوط النفسية: موجبة، فاعلة، سوية.
**0.441	**0.383	**0.400	البعد الثاني: أساليب المواجهة للضغوط النفسية: سالبة، غير فاعلة، لا سوية
**0.673	**0.584	**0.610	إجمالي مقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية.

** دالة عند مستوى 0.01.

ومن خلال جدول (15) يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مقياس: الكمالية وأبعاده، وبين مقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية وأبعاده، وجميع الارتباطات دالة عند مستوى دلالة 0.01، وبذلك يتحقق الفرض الثالث.

وتتفق نتيجة الفرض الثالث مع نتائج الدراسات السابقة التي أكدت على: وجود علاقة

ارتباطية موجبة بين: الكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية مثال:

(Mofield, 2008; Stoeber & Rennert, 2008; Zhang & Zhao, 2012; Park et al., 2010; Larijani & Besharat, 2010; Stoeber & Janssen, 2011; Flett et al., 2011; Weiner & Carton, 2011; Chang, 2012).

فالكمالية السوية ترتبط بأساليب مواجهة سوية فاعلة، والكماليون الأسوياء يدركون

الضغوط كتحديات وليس كتهديدات، ويظهرون أساليب مواجهة نشطة، ويحاولون تغيير الموقف

للأحسن والأفضل. والكمالية خاصة شخصية ترتبط بزيادة الضغوط النفسية، وبأساليب

المواجهة غير الفاعلة، فالكمالية اللاسوية ترتبط بأساليب مواجهة لا سوية. والكماليون العصائيون يعانون الاكتئاب؛ لأنهم يستخدمون أساليب فاشلة؛ لمواجهة الأحداث السالبة، ويمكن من خلال الكمالية التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهناك أهمية تعليم وتدريب الطلاب الذين لديهم كمالية لا سوية، على استخدام طرق سوية توافقية في حياتهم.

(Wei et al., 2006: 77; Schwenke, 2012: 22; Kahriz, Khodapanahi & Dehghani, 2012: 499).

ومن خلال نتيجة الفرض الأول والثاني والثالث يتضح أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين: التعلق (الأمن / غير الأمن)، وكل من: الكمالية (السوية، واللاسوية)، وأساليب المواجهة (السوية، واللاسوية)، فطلاب وطالبات الجامعة الذين لديهم تعلق آمن وكمالية سوية يواجهون الضغوط بأساليب مواجهة سوية، بينما الطلاب والطالبات وبخاصة الكماليون العصائيون، ذوو التعلق غير الأمن، يتعرضون إلى العديد من الضغوط الأكاديمية، والأسرية والنفسية والاجتماعية، والتي يواجهونها بأساليب مواجهة لا سوية. وهذا يتفق مع نتيجة دراسة (Wei et al., 2006) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين: أنماط التعلق، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية.

4- نتائج الفرض الرابع:

للتحقق من صحة الفرض الرابع للدراسة الذي ينص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على أبعاد مقياس: أنماط

التعلق لدى الراشدين. تم تطبيق المقياس على عينة البحث (153) طالبًا وطالبة، وتم رصد النتائج وتحليلها باستخدام T-test عن طريق برنامج SPSS، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (16)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس: أنماط التعلق وأبعاده

مستوى الدلالة	الدلالة Sig.	قيمة "ت"	د. ح	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس التعلق
غير دالة	0.909	0.115	151	1.23	8.75	60	ذكور	البعد الأول
				1.29	8.77	93	إناث	
غير دالة	0.168	1.384	151	2.56	26.85	60	ذكور	البعد الثاني
				2.82	27.47	93	إناث	
غير دالة	0.280	1.084	151	3.41	35.60	60	ذكور	المقياس ككل
				3.73	36.25	93	إناث	

ومن خلال جدول (16) وجد أن الدلالة أكبر من (0.05)، وهذا يدل على عدم

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس: أنماط التعلق وأبعاده، وبذلك يتضح تحقق الفرض الرابع.

وهذا يمكن تفسيره بأن التربية والتنشئة داخل الأسرة، وكذلك المجتمع، قد قاربوا الفروق

التي كانت موجودة بين الذكور والإناث، ومن هنا كانت أنماط التعلق واحدة لدى الذكور

والإناث، وهي التي تُشكل اعتقادات الفرد عن نفسه وعن الآخرين، وتؤثر على العلاقات

الاجتماعية الناجحة مع الآخرين.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (صلاح عراقي، 2006) التي أوضحت عدم وجود فروق بين الجنسين في أنماط التعلق. وقد أوضحت نتائج دراسة (Tagay & Karatas, 2012) أن التعلق المشغول يكون مرتفعاً لدى طلاب الجامعة، ويكون التعلق الراض مرتفعاً لدى طالبات الجامعة.

5-نتائج الفرض الخامس:

للتحقق من صحة الفرض الخامس للدراسة الذي ينص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور، ومتوسط درجات الإناث على أبعاد مقياس الكمالية. تم تطبيق المقياس على عينة البحث (153) طالباً وطالبة، وتم رصد النتائج وتحليلها باستخدام T-test عن طريق برنامج SPSS، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (17)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث

في مقياس: الكمالية وأبعاده

مستوى الدلالة	الدلالة Sig.	قيمة "ت"	د. ح	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس الكمالية
غير دالة	0.892	0.136	151	2.29	18.95	60	ذكور	البعـد
				2.18	19.00	93	إناث	الأول
غير دالة	0.236	1.190	151	2.64	15.60	60	ذكور	البعـد
				2.50	15.10	93	إناث	الثاني
غير دالة	0.519	0.646	151	4.46	34.55	60	ذكور	المقياس
				4.09	34.10	93	إناث	ككل

ومن خلال جدول (17) وجد أن الدلالة أكبر من (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس: الكمالية وأبعاده، وبذلك يتضح تحقق الفرض الخامس.

وربما يرجع ذلك إلى أن الطالب والطالبة بالجامعة، كلاهما - على حد سواء - في سعي دائم ودائم، يثابرون ويتحدون الصعاب، ويبدلون الجهد والطاقة من أجل التفوق، وإحراز النجاح، وبذلك يثبتون ويحققون قيمة ذواتهم، وكلاهما أيضاً يشاركون بفاعلية في الأنشطة الطلابية والمجتمعية، داخل وخارج الجامعة.

وهذه النتيجة تختلف مع نتائج الدراسات السابقة، ففي دراسة موفيلد (Mofield, 2008)، دراسة بارك وآخرين (Park, Heppner & Lee, 2010) أتضح وجود فروق بين الذكور والإناث في: الكمالية، حيث إن الطلاب الذكور كان لديهم كمالية لا سوية، بينما الإناث كان لديهم كمالية أكثر سوية، وقد أتضح من نتائج دراسة (سامية صابر، 2009)، وجود فروق بين الجنسين في مستوى الكمالية العصابية لصالح الإناث. ومن ثم لم يكن هناك اتفاق بين نتائج الدراسات السابقة بشأن الفروق بين الجنسين في الكمالية.

6- نتائج الفرض السادس:

للتحقق من صحة الفرض السادس للدراسة الذي ينص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور، ومتوسط درجات الإناث على أبعاد مقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية. تم تطبيق المقياس على عينة البحث (153) طالبًا وطالبة، وتم رصد النتائج وتحليلها باستخدام T-test عن طريق برنامج SPSS، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (18)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس: أساليب المواجهة للضغوط النفسية وأبعاده

مستوى الدلالة	الدلالة Sig.	قيمة "ت"	د. ح	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس أساليب المواجهة للضغوط النفسية
غير دالة	0.892	0.136	151	4.28	55.60	60	ذكور	البعء
				4.13	55.51	93	إناث	الأول
غير دالة	0.255	1.144	151	4.87	36.65	60	ذكور	البعء
				5.13	37.60	93	إناث	الثاني
غير دالة	0.524	0.638	151	8.18	92.25	60	ذكور	المقياس
				8.07	93.11	93	إناث	ككل

ومن خلال جدول (18) وجد أن الدلالة أكبر من (0.05)، وهذا يدل على عدم

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس: أساليب المواجهة

للضغوط النفسية وأبعاده، وبذلك يتضح تحقق الفرض السادس.

ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب والطالبة بالجامعة يعيشان نفس الاحباطات ونفس

المعاناة، ونفس الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية، ويقع على كليهما نفس الضغوط النفسية،

والصددمات بالحياة، ومن ثم كانت الاستجابة لهذه الضغوط النفسية بأساليب مواجهة متقاربة إلى حد ما، وينبغي مراعاة أن الضغوط النفسية التي يعانيها الطالب والطالبة بالجامعة في مصر، تختلف عن تلك الموجودة بمجتمع آخر، ومن ثم تختلف ردة الفعل تجاهها.

ولمعرفة ترتيب أساليب المواجهة للضغوط النفسية تبعاً لرأي عينة الدراسة تم تحديد درجة توافر بنود المقياس بالنسبة لعينة الدراسة وطبقاً لمقاييس التقديرات (نعم، أحياناً، لا)، وذلك من خلال حساب محك علمي يمكن من خلاله الحكم على توافر البنود والأساليب، ولحساب هذا المحك تم حساب المدى وهو عبارة عن (أكبر قيمة - أصغر قيمة في مقياس ليكرت (Lekert أي $3 - 1 = 2$ ، ثم تحديد طول حدود الثقة عن طريق قسمة المدى على عدد خلايا المقياس أي $2 \div 3 = 0.67$ ، بعد ذلك نقوم بإضافة طول حدود الثقة إلى أصغر قيمة في المقياس وهو واحد للحصول على الحد الأعلى لاستجابة "لا" وهكذا حتى نصل إلى الحدود العليا والدنيا لكل استجابة وستكون كما يلي⁽⁴⁾:

1- الوسط الحسابي الذي يقع قيمته بين (1 إلى 1.67) يصنف اتجاهه العام "لا".

2- الوسط الحسابي الذي يقع قيمته بين (1.67 و 2.34) يصنف اتجاهه العام

"أحياناً".

⁽⁴⁾ بدران بن عبد الرحمن العمر (2004). التحليل الإحصائي للبيانات في البحث العلمي باستخدام SPSS، الرياض، معهد الدراسات الصحية، 126 - 128.

3- الوسط الحسابي الذي يقع قيمته بين (2.34 و 3.00) يصنف اتجاهه العام

"نعم".

جدول (19)

المتوسط المرجح وترتيب أساليب المواجهة للضغوط النفسية

تبعاً لرأي عينة الدراسة

م	أساليب المواجهة السوية واللاسوية للضغوط النفسية	العبارة	الوسط الحسابي	المتوسط المرجح	الترتيب
1	اللجوء إلى الله.	1	2.68	2.81	3
		20	2.94		
2	التخطيط.	3	2.48	2.52	11
		22	2.55		
3	التقبل.	5	2.45	2.48	12
		24	2.52		
4	التركيز على المشكلة	7	2.81	2.61	8
		26	2.42		
5	المواجهة النشطة الفاعلة	9	2.61	2.68	6
		28	2.74		
6	ضبط النفس والتريث.	11	2.55	2.45	13
		30	2.35		
7	الاسترخاء وممارسة الهوايات والأنشطة.	13	1.77	1.92	18
		32	2.06		
8	إعادة التقييم الإيجابي.	15	2.55	2.55	10
		34	2.55		
9	التنفيس الانفعالي والتعبير عن المشاعر	17	1.97	2.31	17
		36	2.65		
10	التمني	18	2.77	2.84	1
		37	2.90		
11	البحث عن المساعدة والتدعيم من الآخرين	19	2.84	2.84	2

		2.84	38		
16	2.34	2.13	2	الانعزال	12
		2.55	21		
7	2.66	2.52	4	السلبية والانسحاب	13
		2.81	23		
5	2.76	2.71	6	اللامبالاة	14
		2.81	25		
19	1.37	1.19	8	نقد الذات.	15
		1.55	27		
9	2.58	2.71	10	الإنكار.	16
		2.45	29		
4	3.81	2.71	12	ممارسة عادات معينة.	17
		2.90	31		
15	2.42	2.32	14	تجنب المشكلة.	18
		2.52	33		
14	2.45	2.48	16	الانتظار والتأجيل.	19
		2.42	35		

ومن خلال جدول (19) يتضح أن أول أسلوب يلجأ إليه الطالب الجامعي والطالبة

الجامعية عند التعرض للضغوط النفسية هو "التمني"، وهو المرضي وغير المرضي، في الاستجابة

لمواجهة الضغوط النفسية لصالح الإناث. وتبين أن أسلوب التدين كان في مقدمة الأساليب، التي

يعتمد عليها المرضي وغير المرضي عند مواجهة الضغوط. وفي دراسة (Aycok, 2011)

(6) أتضح أن النساء تستخدم استراتيجيات التعامل أكثر من الرجال، وأن الرجال يستخدمون

أنواعاً محدودة من الاستراتيجيات عن النساء، وهم يستعملون الاستراتيجيات التي تركز على

المشكلة، أكثر من التي تركز على الانفعال والتجنب، وأن النساء تستخدم تلك التي تركز على

الانفعال أكثر من الرجال. وفي دراسة (Al-Bahrani, 2013) أتضح أن المراهقات

الإناث تستعملن أساليب مواجهة لا سوية أكثر من الذكور "لوم الذات، والهروب، والقلق". وفي دراسة (Craciun, 2013) تبين أن هناك فروقاً في اختيار استراتيجيات المواجهة، فالذكور يستعملون استراتيجيات تركز على المشكلة في المواقف الضاغطة، والإناث تتخذن اتجاه التركيز على الانفعال، والذكور يستخدمون أسلوب رد الفعل المباشر تجاه المشكلة، بينما الإناث تستعملن أساليب التجنب.

7- نتائج الفرض السابع:

للتحقق من صحة الفرض السابع للدراسة الذي ينص على أنه: يمكن التنبؤ بالكمالية من خلال أنماط التعلق. تم استخدام تحليل الانحدار البسيط Regression Analysis وهو يستخدم في التعرف على إمكانية التنبؤ بمتغير مستقل من متغيرات تابعة، والجدول التالي يوضح ذلك:

من أساليب المواجهة السوية، وآخر أسلوب يلجأ إليه الطالب والطالبة هو "نقد الذات" وهو من أساليب المواجهة اللاسوية.

وهذه النتيجة تبين أن الطالب والطالبة بالمرحلة الجامعية، لديهم نضج كبير، وقدر مرتفع من الأمل، والأمنيات، والتفاؤل، بما يمكنهم من التغلب على الصعاب والتحديات والضغط النفسية، وهذا يكشف عن قوة الشخصية، والثقة في النفس؛ لأنهم يلجئون إلى أساليب مواجهة توافقية فاعلة وإيجابية، عند حل المشكلات، وبالنسبة إلى أن آخر أسلوب يستخدمه الطالب والطالبة بالجامعة وهو: نقد الذات، فهذه نتيجة منطوية، فمن لديه التفاؤل والأمل لا يلجأ إلى

نقد الذات، وهو من الأساليب اللاتوافقية، الفاشلة، والتي لا تقدم حلولاً للمشكلات، ولا تخفف من الضغوط النفسية.

وقد أوضحت نتائج دراسة (آمال جودة، 2004، محمد عبد الكريم، 2010)، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. بينما أوضحت نتائج دراسة (Dwyer & Cummings, 2001) وجود فروق بين الجنسين، فالنساء كن أكثر استخدامًا للتدعيم الاجتماعي واللجوء للصدقات، وفي دراسة (نادر الزبيد، 2003) كان الطلاب الذكور أكثر استخدامًا لاستراتيجيات "إعادة التفسير، والتريث الموجه"، وكانت الطالبات الإناث أكثر استخدامًا لاستراتيجيات "الانسحاب المعرفي، والقبول، والاستسلام، والإنكار". وفي دراسة (على الشكعة، 2009) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس؛ حيث كانت الفروق لصالح الذكور في التفاعل الإيجابي، بينما الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية. وفي دراسة (مصطفى الأسطل، 2010) لم توجد فروق بين الجنسين في مهارات مواجهة الضغوط النفسية: مهارة تحمل المسؤولية، ومهارة اتخاذ القرار، ومهارة التعامل مع الآخرين. ووجدت فروق بين الجنسين في مهارة ضبط النفس ومهارة حل المشكلات والدرجة الكلية للمقياس لصالح الذكور. وفي دراسة (عبد الله السهلي، 1430 / 1431 هـ) أتضح وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعتين.

جدول (20)

دلالة تحليل الانحدار المتعدد بين أنماط التعلق والكمالية

المتغير	المتغير	الارتباط	نسبة	قيمة Beta	قيمة B	قيمة	المقدار
---------	---------	----------	------	-----------	--------	------	---------

التابع	المستقل	المتعدد R	المساهمة R2	ف	الثابت
الكمالية	أنماط التعلق	0.571	0.326	0.669	10.189

ومن خلال جدول (20) يتضح أن متغير أنماط التعلق أسهم بنسبة دالة إحصائية في التنبؤ بالكمالية لدى طلاب وطالبات الجامعة، حيث فسر متغير أنماط التعلق نسبة (32.6%) من التباين في الكمالية، وكانت قيمة ف دالة إحصائية عند مستوى 0.01 مما يؤكد على تأثير أنماط التعلق على الكمالية، وتدل قيمة Beta على أن كل تغير مقداره درجة معيارية واحدة في قيمة أنماط التعلق يؤدي إلى تغير قيمته 0.571 في قيمة الكمالية، وبذلك فإن معادلة الانحدار هي:

$$\text{الكمالية} = 10.189 + (0.669 \times \text{أنماط التعلق})$$

8- نتائج الفرض الثامن:

للتحقق من صحة الفرض الثامن للدراسة الذي ينص على أنه: يمكن التنبؤ بأساليب المواجهة للضغوط النفسية من خلال أنماط التعلق. تم استخدام تحليل الانحدار البسيط Regression Analysis وهو يستخدم في التعرف على إمكانية التنبؤ بمتغير مستقل من متغيرات تابعة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (21)

دلالة تحليل الانحدار المتعدد بين أنماط التعلق

وأساليب المواجهة للضغوط النفسية

المتغير التابع	المتغير المستقل	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	قيمة Beta	قيمة B	قيمة ف	المقدار الثابت
أساليب المواجهة للضغوط النفسية	أنماط التعلق	0.698	0.487	0.698	1.566	143.425	36.393

ومن خلال جدول (21) يتضح أن متغير أنماط التعلق أسهم بنسبة دالة إحصائياً في التنبؤ بأساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة، حيث فسر متغير أنماط التعلق نسبة (48.7%) من التباين في أساليب المواجهة للضغوط النفسية، وكانت قيمة ف دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يؤكد على تأثير أنماط التعلق على أساليب المواجهة للضغوط النفسية، وتدل قيمة Beta على أن كل تغير مقداره درجة معيارية واحدة في قيمة أنماط التعلق يؤدي إلى تغير قيمته 0.571 في قيمة أساليب المواجهة للضغوط النفسية، وبذلك فإن معادلة الانحدار هي:

$$\text{أساليب المواجهة للضغوط النفسية} = 36.393 + (1.566 \times \text{أنماط التعلق})$$

ويمكن تفسير نتيجة الفرض السابع والفرض الثامن، بأن العلاقة الوطيدة مع الأبوين تجعل الطفل يشعر بالأمن، ومن ثم يكون لديه ثقة في نفسه وفي الآخرين، وهذا بلا شك يكون له تأثير على الأفراد، ويمكنهم أن يكافحوا دائماً في كافة مجالات الحياة، ويكونوا أفراداً كمالين أسوياء، أيضاً إن نمط التعلق الآمن يؤثر على الأفراد ويمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية، واستخدام أساليب توافقية جيدة وفاعلة، وصولاً إلى النجاح وحل المشكلات.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة أولو وتزر (Ulu & Tezer, 2010) التي أوضحت أن الكمالية السوية يمكن التنبؤ بها من خلال خصائص الشخصية: الانفتاح، والتفتح، والانبساطية، وأن الكمالية اللاسوية يمكن التنبؤ بها من خلال: العصائية، والقلق، والتعلق التجنبي. وكذلك نتائج دراسة موفيلد (Mofield, 2008) التي بينت أن أبعاد الكمالية

اللاسوية تنبئ عن استراتيجيات مواجهة تجنبية، بينما الكمالية السوية تنبئ عن استراتيجيات مواجهة سوية.

بينما توقعات الوالدين، ونقد الوالدين "أبعاد للكمالية" يتفاعلان وينبئان عن التعلق القلق. وكذلك إن نقد الأبوين، والكمالية المدركة من المجتمع يتفاعلان وينبئان عن التعلق التجنبي (Pishva & Besharat, 2011: 405)، وأنه من خلال الكمالية يمكن التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية. (Larijani & Besharat, 2010: 626).

التوصيات:

على ضوء النتائج السابقة يمكن تقديم التوصيات التالية:

- 1- عمل مطويات ونشرات إرشادية؛ لمساعدة الآباء والأمهات، والطلاب، والمعلمين على معرفة الأساليب الناجحة لمواجهة الضغوط النفسية.
- 2- عقد ندوات ومحاضرات من خلال المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي: في المدارس والجامعات، تتناول أنماط التعلق لدى الراشدين: الأمانة وغير الأمانة، والكمالية السوية واللاسوية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية السوية واللاسوية، وتوضيح الآثار السلبية على الفرد والأسرة والمجتمع، الناتجة عن التعلق غير الآمن، والكمالية اللاسوية، وأساليب المواجهة اللاسوية، وبيان كيفية التخفيف من هذه الآثار السلبية.
- 3- إعداد وتقديم برامج إرشادية ودورات نفسية للطلاب؛ للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لديهم؛ وتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية، واكتساب أساليب مواجهة ناجحة إيجابية لمواجهتها.
- 4- تقديم الإرشاد لطلاب الجامعة الذين يعانون من الضغوط والمشكلات النفسية؛ نتيجة التعلق غير الآمن، والكمالية اللاسوية.

- 5- تقديم الإرشاد لطلاب الجامعة، وبخاصة الكماليون، الذين يستخدمون أساليب لا سوية في مواجهة الضغوط والمشكلات النفسية.
 - 6- عقد ندوات وبرامج إرشادية للآباء والأمهات؛ للتوعية بأساليب التربية السليمة للأبناء.
 - 7- استخدام العلاج الأسري في إعادة تعديل أنماط التعلق بين الطالب وأبويه.
 - 8- توعية المعلمين بمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب والطالبات في خصائص شخصياتهم.
 - 9- ضرورة التأكيد في المقررات الدراسية على: أهمية الكمالية السوية، والأساليب الناجحة في مواجهة الضغوط النفسية.
 - 10- ضرورة اهتمام وسائل الإعلام بتوضيح الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط.
- على ضوء النتائج السابقة يمكن تقديم البحوث التالية:
- 1- دراسة المتغيرات: التعلق الآمن، والكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية، وعلاقتها بمتغيرات نفسية مختلفة، ولدى فئات مختلفة.
 - 2- دراسة استخدام التدخلات الإرشادية والعلاجية المختلفة: لتخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى ذوي التعلق غير الآمن، والكماليين العصبيين، والذين يستخدمون أساليب غير ناجحة للتغلب على الضغوط النفسية.

- 3- دراسة كلينيكية لديناميات شخصية الفرد الذي لديه: التعلق غير الآمن، والكمالية اللاسوية، ويستخدم أساليب غير ناجحة في مواجهة الضغوط الحياتية.
- 4- برنامج إرشادي لتنمية الثقة في النفس، والصلابة النفسية لدى الأفراد ذوي التعلق غير الآمن، وذوي الكمالية اللاسوية؛ لمواجهة الضغوط النفسية.
- 5- دراسة الضغوط النفسية التي تواجه طلاب وطالبات الجامعة الكمالين.

المراجع

- آمال عبد السميع مليجي باظه (1996). استبيان الكمالية العصائية. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- آمال عبد القادر جودة (2004). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. المؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر"، المنعقد بكلية التربية في الجامعة الإسلامية في الفترة من 23 - 24 / 11 / 2004، 677 - 696.

أحمد العلوان (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق

لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي. المجلة الأردنية

في العلوم التربوية، 7 (2)، 125 – 144.

أحمد بن عبد الله محمد العياشي (1432 / 1433 هـ). الصلابة النفسية وأحداث الحياة

الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظه

الليث. ماجستير غير منشورة "إرشاد نفسي"، كلية التربية، قسم علم النفس،

جامعة أم القرى.

أميرة طه بنخش (2007). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى

عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليًا والعاديين بالمملكة العربية السعودية.

مجلة العلوم التربوية النفسية، 8 (3)، 13 – 34.

أميرة فكري محمد عايدي (2008). أنماط التعلق وعلاقتها بالاكتئاب النفسي لدى

المراهقين. دراسة سيكومترية كLINيكية. ماجستير غير منشورة، كلية التربية،

جامعة الزقازيق.

بدران بن عبد الرحمن العمر (2004). التحليل الإحصائي للبيانات في البحث العلمي

باستخدام SPSS، الرياض: معهد الدراسات الصحية.

رباب بنت رشاد بن حسين عبد الغني (2009). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة. ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.

رياض العاسمي (2011). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. مجلة جامعة دمشق، 27 (2، 1)، 219 – 281.

سامية محمد صابر محمد عبد النبي (2009). الكمالية العصابية (غير السوية) وعلاقتها باضطرابات الأكل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة شعبة الدراسات النفسية والاجتماعية، مركز الخدمة للاستشارات البحثية واللغات، كلية الآداب، جامعة المنوفية، 1 – 37.

سماح عبد الغني السنطي (2012). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بجودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة. ماجستير غير منشورة في التربية، صحة نفسية، كلية التربية، جامعة بنها.

سوزان بسيوني، فاروق السعيد جبريل (2011). أحداث الحياة الضاغطة وأساليب
مواجهتها والقلق والاكتئاب لدى طالبات الجامعة. دراسة مقارنة بين المجتمع
المصري والسعودي. المؤتمر السنوي العربي السادس، الدولي الثالث، تطوير
برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر
المعرفة، في الفترة من 13 - 14 أبريل 2011، كلية التربية النوعية بالمنصورة،
68 - 42.

صلاح الدين عراقي محمد (2006). العلاقة بين عجز / نقص كلمات التعبير عن
المشاعر (الأليكسيثيميا) والتعلق الوالدي لدى الراشدين. مجلة كلية التربية
بالبفازيق، 54، 193 - 244.

عبد الله الضريبي (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض
المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 26 (4)، 669 - 719.

عبد الله بن حميد السهلي (1430 / 1431 هـ). أساليب مواجهة الضغوط النفسية
لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة
وغير المرضى. دكتوراه غير منشورة "إرشاد نفسي"، كلية التربية، قسم علم
النفس، جامعة أم القرى.

عبد المنعم الحفني (1994). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. الطبعة الرابعة،

القاهرة: مكتبة مدبولي.

علي الشكعة (2009). استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى

طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث

"العلوم الإنسانية"، 23 (2)، 351 – 378.

فؤاد البهي السيد (1979). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري.

القاهرة: دار الفكر العربي.

لطيفة الشعلان (2011). الانتحار في إطار الكمالية واليأس والدعم الاجتماعي

والمعنى المعرفي للموت (نموذج تفاعلي لحالة الروائي والشاعر الأردني المنتحر

تيسير سبول). مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 35 (2)، 91-135.

ماجدة خميس علي، أحمد محمد أحمد زايد (2009). مواقف الحياة الضاغطة لدى

طلاب الجامعة دراسة مقارنة بين عينة من السعودية ومصر. مجلة علم النفس،

82، 83، يوليو، ديسمبر، السنة 22، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 166

– 187.

محمد الصافي عبد الكريم (2010). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاغتراب

النفسي لطلاب الجامعة. المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي،

جامعة عين شمس، 635 – 670.

مصطفى رشاد مصطفى الأسطل (2010). الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة

الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة. ماجستير غير منشورة، قسم

علم النفس، إرشاد نفسي، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

مصطفى على رمضان مظلوم (2013). الكمالية وعلاقتها بالعدوانية لدى طلاب

الجامعة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب،

39 (1)، 1 – 47.

معاوية أبو غزال، عبد الكريم جرادات (2009). أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير

الذات والشعور بالوحدة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 5 (1)، 45 –

57.

نادر فهمي الزيود (2003). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة

جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة رسالة الخليج العربي، 99، مكتب

التربية العربي لدول الخليج.

نبيلة أحمد أبو حبيب (2010). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها
بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة. ماجستير غير
منشورة في التربية تخصص علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة،
فلسطين.

نشوة كرم عمار دردير (2010). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية
أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة.
دكتوراه غير منشورة في فلسفة في التربية، قسم الإرشاد النفسي، معهد
الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

نوره إبراهيم السلیمان (2011). أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات
المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية. المؤتمر العلمي لقسم الصحة
النفسية بكلية التربية. جامعة بنها. بعنوان الصحة النفسية: نحو حياة أفضل
للجميع "العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة"، 233 - 380.

ولاء ربيع مصطفى، هويده حنفي أحمد (2011). التنبؤ بالكفالية العصابية لدى
طلاب الجامعة الموهوبين أكاديميًا وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لديهم.
مجلة العلوم التربوية، 2 (2)، 260 - 301.

- Ahmadi, V., Ahamdi, S., Honarmand, M., Zargar, Y., Arshadi, N., & Mirshekar, S., (2013). The relationships between attachment styles and narcissism among students of shahid chamran university in Iran. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 84, 215-218.
- A1 - Bahrani, M., Albhafri, S., Alkharusi, H., Kazem, A., & Alzubiadi, A. (2013). Age and gender differences in coping style across various problems: Omani adolescents perspective. *Journal of Adolescence*, 36, 303-309.
- Amaral, A., Soares, M., Pereira, A., Bos, S., Marques, M., Valente, J., Nogueira, V., & Macedo, A. (2013). Perfectionism and stress : A study in college students. *European Psychiatry*, 28, 1,1.
- Anshel, M. (2012).. Coping with stress. In Seel, N., *Encyclopedia of the sciences of learning*. DOI 10. 1007/978-1- 4419-1428-6. Springer Science + Business Media. LLC.
- Antony, M., & Swinson, R. (2009). *When Perfect is not good enough*. Second Edition. New Harbinger Publications, Inc.
- Aycock, K. (2011). Coping resources, coping styles, mastery, social support, and depression in male and female college students. *Doctor of Philosophy*. The College & Education. Georgia State University. Atlanta. GA.

- Aydin, K. (2010). Strategies for coping with stress as predictors for mental health. *International Journal of Human Sciences*, N. 1303-5134, 7 (1), 535-548.
- Baker, J. (2006). The impact of attachment style on coping strategies, identity development and the perception of social support. *Degree of Master*. University of Canterbury.
- Bazzazian, S., & Besharat, MA. (2012). An explanatory model of adjustment to type 1 diabetes based on attachment, coping, and self - regulation theories. *Psychol Health Med.*, 17(1), 47-58.
- Beauregard, T. (2012). Perfectionism, self — efficacy and OCB: the moderating role of gender. *Personnel Review*, 41(5), ' 59-608."
- Belizaire, L. (2011). Attachment, coping, acculturative stress., and quality of life among haitian immigrants. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 89(1), 89-97.
- Bifulco, A., & Thomas, G. (2013). *Understanding adult attachment in family relationships*. USA: Routledge.
- Black, J., & Reynolds', W. (2013). Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: testing for mediation and moderation . *Personality and Individual Differences*, 54, 426-431.

- Blacker, K. (2011). The effect of adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, and feedback on procrastination behaviour. *Master of Science*. . Queens University. Kingston.
- Blood, R. (2011). The relationships among self- regulation, executive functioning, coping resources, and symptomatology following a traumatic event. *Doctor of Philosophy*. Georgia State University Atlanta, Georgia.
- Bonab, B. & Koohsar, A. (2011). Relation between quality of attachment and psychological symptoms in college students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 197-201.
- Boone, L. (2013). Are attachment styles differentially related to interpersonal perfectionism and binge eating symptoms?. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 931-935.
- Brandell, J., & Ringel, S. (2007). *Attachment & dynamic practice*. New York :Columbia University Press.
- Change, Y. (2012). The relationship between maladaptive perfectionism with burnout: Testing: mediation effect of emotion - focused coping. *Personality and Individual Differences*, 53, 635-639.
- Chang, Y., Lan, Yu., Lin, H., & Heppner, P. (2012). Psychometric analyses of the problem - focused style of coping (PF — Soc)

- scale with taiwaness samples. *Journal of Psycheducational Assessment*, 30(2), 171-180.
- Chen, C., Hewitt, P., Flett, G., Cassels, T., Brich, S., & Blasberg, J., (2012). Insecure attachment, perfectionistic self - presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 52(8), 936-941.
- Cherry, M., Fletcher, I., & O Sullivan, H. (2013). The influence of medical students and doctors attachment style and emotional intelligence on their patient - provider communication. *Patient Education and Counseling*, XXX, XXX - XXX. Article in Press.
- Chinaveh, M. (2013). The effectiveness of multiple stress management intervention on the level of stress, and coping responses among iranian students. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 84, 593-600.
- Choo, S., & Chan, C. (2013). Predicting eating problems among malaysian Chinese: differential roles of positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 54, 744-749.
- Christman, E. (2012). Understanding maladaptive perfectionism in college students. *Nurse Educator*, 37(5), 202-205.

- Chylova, H., & Natovova, L. (2012). Stress coping strategies at university students - Part 1: gender differences. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 5(3), 135-147.
- Craciun, B. (2013). Coping strategies, self - criticism and gender factor in relation to quality of life. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 78, 466-470.
- Damian, L., Stoeber, J., Negru, O., & Baban, A. (2013). On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences*, XXX,XXX-XXX.
- Dereli, E., & Karakus, O. (2011). An examination of attachment styles and social skills of university students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(2, 24),731-741.
- Dimiceli, E., Steinhardt, M., & Smith, S., (2010). Stressful experiences, coping strategies, and predictors of health-related outcomes among wives of deployed military servicemen. *Armed Forces & Society*, 36(2), 351-373.
- Ding, C., & Yang, D. (2013). Assessment of grade - level differences in coping behavior among adolescents using multidimensional scaling single — ideal - point model.

Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 46(2), 101-113.

Dixon, P. (2007). *African american relationships, marriages, and families*. New York: Routledge.

Dogan, D., Gur, K., Sener, N., & Cetindag, Z. (2012). The ways of handling stress and the attachment forms to parents of university students. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 47, 470-476.

Dunkley, D., Berg, J., & Zuroff, D. (2012). The role of perfectionism in dialy self - esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80, 633-663.

Dwyer, A., & Cummings, A. (2001). Stress, self - efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling*, 35(3), 208-220.

Erozkan, A. (2011). The attachment styles bases of loneliness and depression. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3 (9), 186-193.

Ferriari, R., & Ruasell, A. (2010). Correlations between coping styles and symptom expectation for whiplash injury. *Clin Rheumatol*, 29, 1245- 1249.

- Ferrari, R. & Louw, D. (2011). Coping styles as predictor of compliance with referral to active rehabilitation in whiplash patients. *Clin Rheumatol*, 30, 1221- 1225.
- Flett, G., Druckman, T., Hewitt, P., & Wekerle, C. (2011). Perfectionism, coping, social support, and depression in maltreated adolescents. *J Rat - Emo Cognitive — Behav Ther*, DoI 10.1007/S 10942-011 -0132-6. Published Online: 23 March 2011.
- Fowler, J., Allen, J., Oldham, J., & Frueh, B. (2013). Exposure to interpersonal trauma, attachment . insecurity, and depression severity. *Journal of Affective Disorders*, 149, 313-318.
- Gariner, W. (2012). The mediating role of coping on the relationship between attachment style and posttraumatic stress disorder among suicidal african american women. *Doctor & Philosophy*. Georgia State University. Atlanta, GA. Digital Archive@GSU.
- George, C., & West, M. (2012). *The adult attachment projective picture system*. New York: The Guilford Press.
- Ghahramani, M., Besharat, M., & Naghipour, B. (2011). An examination of the relationship between perfectionism and self - esteem in a sample of ‘ student athletes. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 30, 1265-1271.

- Gholamzadeh, S., Sharif, F., & Rad, F. (2011). Sources of occupational stress and coping strategies among nurses who are working in admission and emergency department in hospitals affiliated to shiraz university of medical sciences, Iran. *Iran J Nurs Midwifery Res.*, 16(1), 42-47.
- Gnilka, P. Ashby, J., & Noble, C. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 91(1), 78-86.
- Greenspon, T. (2012). *Moving past perfect: How perfectionism may be holding back your kids (and you) and what you can do about it.* . USA: Free Spirit Publishing Inc.
- Halpam, J., Maunder, R., Schwartz, B., & Gurevich, M. (2012). Attachment insecurity, responses to critical incident distress, and current emotional symptoms in ambulance workers. *Stress & Health*, 28(1), 51-60.
- Hamid, S., & Salleh, S. (2013). Exploring single parenting process in malaysia: Issues and coping strategies. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 84, 1154-1159. .
- Hill, R., Huelsman, T., Furr, R., Kibler, J., Vicente, B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The

- perfectionism inventory. *J. of Personality Assessment*, 28(1), 80-91.
- Holmberg, D., Lomore, C. Takacs, T., & Price, E. (2011). Adult attachment styles and stressor severity as moderators of the coping sequence. *Personal Relationships*, 18, 502-517.
- Hongxia, M., Zhihua, G., Jianming, L., Jun, LI., Shuzuo, Z., Dong, J., & Huixin, Z. (2010). Relationship between perfectionism and adult attachment of university students. *China Journal of Health Psychology*, 6, 717-719.
- Kahriz, B., Khodapanahi, M., & Dehghani, M. (2012). Positive thoughts coping strategy as a mediator variable between perfectionism and depression . *Psychology Research*, 2(9), 499- 505.
- Keating, L., Tasca, G., & Hill, T. (2013). Structural relationships among insecurity, alexithymia, and body esteem in women with eating disorders. *Eating Behaviors*, Doi: 10.1016/J.eatbeh.2013.06.013.
- Khodabakhsh, M. (2012). Relationship of attachment styles with empathy and interpersonal problems. *Global Journal of Guidance & Counselling*, 2, 14-20.

- Larijani, R., & Besharat, M., (2010). Perfectionism and coping styles with stress. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 623-627.
- Lee, D. (2013). The role of attachment style in building social capital from a social networking site: The interplay of anxiety and avoidance. *Computers in Human Behavior*, 29,-1499-1509.
- Lim, Y., Tam, C., & Lee, T. (2013), Perceived stress, coping strategy and general health: A study on accounting students in malaysia. *Refereed Research Journal*, IV, 1, 88-95.
- Lin, W., Enrigh, R., & Klatt, J. (2013). A forgiveness intervention for taiwanese young adults with insecure attachment. *Contemp fam There*,35, 105-120.
- Luo, J., Forbush, K., Williamson, J., Markon, K., & Pollack, L. (2013). How specific are the relationships between eating disorder behaviors and perfectionism?. *Eating Behaviors*, 14, 291-294.
- Me Neil, S. (2011). Attachment as diathesis: An examination of adult attachment as depressive vulnerability when individuals are faced with negative events. *Doctor of Clinical Psychology*. The University of Acuckland.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15.
- Mofield, E. (2008). The effects of an effective curriculum on perfectionism and coping in gifted middle school students. *Doctor of Education*. Tennessee State University. Umi Microform 3320203.
- Noble, C. (2012). The relationships among multidimensional perfectionism, shame and trichotillomania symptom severity. *Doctor of Philosophy in Counseling Psychology*. Georgia State University Atlanta, Georgia.
- Ortega, N., Wang, K., Slaney, R., Hayes, J., & Morales, A. (2013). Personal and familial aspects of perfectionism in latino/ a students. *The Counseling Psychologist*, XX(X), 1-22.
- Oskis, A., Clow, A., Hucklebridge, F., Bifulco, A., Jacobs, C., & Loveday, C. (2013). Understanding alexithymia in female adolescents: The role of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 54, 97-102.
- Park, H., Heppner, P., & Lee, D. (2010). Maladaptive coping and self - esteem as mediators between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 469-474.

- Pishva, N., & Besharat, M. (2011). Relationship attachment styles with positive and negative perfectionism. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 30, 402-406.
- Raque - Bogdan, T., Ericson, S., Jackson, J., Martin, H., & Bryan, N. (2011). Attachment and mental and physical health: Self - compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272-278.
- Rice, K., & Lopez, F. (2004). Maladaptive perfectionism, adult attachment, and self - esteem in college students, *Journal of College Counseling*, 7(2), 118-128.
- Roelofs, J., Onckels, L., & Muris, P. (2013). Attachment quality and psychopathological symptoms in cinically referred adolescents: The mediating role of early maladaptive schema. *J Child Fam Stud*, 22,377-285.
- Sadaghiani, N., & Sorkhab, M. (2013). The comparison of . coping styles in depressed, anxious, under stress individuals and the normal ones. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 84, 615-620.
- Sapranaviciute, L., Padaiga, Z., & Pauziene, N. (2013). The stress coping strategies and depressive symptoms in international students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 877-831.

- SaYa, P. (2006). The relationship between attachment styles and perfectionism in high school students. *Master of Science*. The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University.
- Schmidt, S., Blank, T., Bellizzi, K., & Park, C. (2012). The relationship of coping strategies, social support, and attachment style with posttraumatic growth in cancer survivors. *Journal of Health Psychology*, 17(7), 1033-1040.
- Schwenke, T. (2012). The relationships between perfectionism, stress, coping resources, and burnout among sign language interpreters. *Doctor of Philosophy*. Georgia State University. Atlanta, Georgia. Counseling and Psychological Services Dissertations. Digital Archive.
- Shanmugam, V., Jowett, S., & Meyer, C. (2012). Eating psychopathology amongst athletes: Links to current attachment styles. *Eating Behaviors*, 13(1), 5-12.
- Shaunessy, E. & Suldo, S. (2010). Strategies used by intellectually gifted students to cope with stress during their participation in high school international baccalaureate program. *Gifted Child Quarterly*, 54(2), 127-137.
- Sherry, S., Mackinnon, A., Lee Fossum, K., Antony, M., Stewart, S., Sherry, D., Nealis, L., & Mushquash, A., (2013). Perfectionism: testing the perfectionism social disconnection

- model in - a short — term, four - wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 54, 692-697.
- Sherry ,D., Sherry, S., Vincent,N., Stewart, S. , Hadj istavropoulos,H.,Doucette,S.,&Hartling,N.(2014). Anxious attachment and emotional instability interact to predict health anxiety : An extension of the interpersonal model of health anxiety . *Personality and Individual Differences* ,56,89- 94.
- Shorey, R., Febres, J. ,Brasfield, H., & Stuart, G. (2012). Male dating violence victimization and adjustment: The moderating role of coping. *American Journal of Men's Health*, 6(3), 218-228.
- Siu, A., & Chang, J. (2011). Coping styles and psychological distress among hong lcong university students: Validation of the collectivist coping style inventory. *Int J Adv Counseling*, 33, 88-100.
- Smith, A. (2013). *Overcoming perfectionism: Finding the key to balance and self - acceptance*. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications. Revised and Updated.
- Stoeber, J., & Rennert, D., (2008). Perfectionism in school .teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, Coping*, 21, 37-53.

- Stoeber, J., & Janssen, DP. (2011). Perfectionism and coping with daily failure: Positive re framing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety Stress Coping*, 24(5), 477-497.
- Stoeber," J., & Hotham,S.(2013). Perfectionism and social desirability: students report increased perfectionism to creat a positive impression. *Personality and Individual Differences* ,55,626-629.
- Stoeber, J., Hoyle, A., & Last, F. (2013). The consequences of perfectionism scale: Factorial structure and relationships with perfectionism, performance perfectionism, affect, and depressive symptoms. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 46, 178-191.
- Sulkowski, M., Dempsey, J., & Dempsey, A., (2011). Effects of stress and coping on binge eating in female college students. *Eating Behaviors*, 12, 188-191. .
- Sutherland, S. (1991). *Macmillan dictionary of psychology*. London and Basing stoke: The Macmillan Press Ltd.
- Tagay, O., & Karatas, Z. (2012). An investigation of attachment styles of college students. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 47, 745-750.

- Ulu, I., & Tezer, E. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and big five personality traits. *The Journal of Psychology*, 144(4), 327-340.
- Wei, M., Heppner, P., Russell, D., & Young, S. (2006). Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 67- 79.
- Wei , M., Mallinckrodt, B., Russell,. D., & Abraham, T. (2004). Maladaptive, perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51 (2), 201-212.
- Weiner, B., & Carton, J. (2011). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52, 632-636.
- Wellisch, M. (2008). Perfectionism, attachment and giftedness. *Tall Popples*, 33(1), 23-27.
- Weisskirch, R., & Delevi, R. (2013). Attachment style and conflict resolution skills predicting technology use in relationship dissolution. *Computers in Human Behavior*, 29, 2530-2534.
- Xiao, J. (2013). Academic stress, test anxiety, and performance in a chines high school sample: the moderating effects of coping strategies and perceived social support. *Doctor of Philosophy*

in School Psychology. The College of Education. Georgia State University. Atlanta, GA.

Yarbro, J., Mahaffey, B., Abramowitz, J., & Kahdan, T. (2013). Recollections of parent- child relationships, attachment insecurity and obsessive- compulsive beliefs.. *Personality and Individual Differences*, 54, 355-360.

Ye, J., & Zou, Q. (2011). Study on the effect of self- consistency and congruence, locus of control and coping style on loneliness of impoverished undergraduates. *ISAEBD*, Part III, CCIS210, 365-371.

Yusoff, M. (2010). Stress, stressors and coping strategies among secondary school students in a malaysian government secondary school: Initial findings. *A sean Journal of Psychiatry*, 1, 2, XXXX.

Zhang, X., & Zhao, P. (2010). The study on the relations among perfectionism & coping style & interpersonal relationship of university students. *Asian Social Science*, 6 (1), 145-151.

الملاحق

ملحق رقم (1)

مقياس (AA)

الاسم: السن: النوع:
فيما يلي مجموعة من العبارات: والمطلوب قراءة كل عبارة، ووضع علامة (صح) أمام الإجابة التي تنطبق عليك وتعبر عن رأيك.

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
1	يمكنني بسهولة تكوين علاقات اجتماعية مستقرة وجيدة.			
2	أخشى الوحدة، وتخلي الآخرين عني.			
3	أبتجنب الآخرين.			
4	أكون مرتاحاً وسعيداً بدون العلاقات الاجتماعية.			
5	الآخرون أشخاص جيدون.			
6	أخشى رفض الآخرين، وعدم تقبلهم لي.			
7	في أوقات المحن لا أطلب المساعدة والتدعيم من الآخرين.			
8	أبتجنب وأمتنع عن الدخول في العلاقات الاجتماعية.			
9	أثق وأعتمد على الآخرين، وهم يبادلونني هذا الشعور.			
10	أسعى إلى تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.			
11	أشعر بالخوف والانزعاج من العلاقات الاجتماعية.			
12	لا أهتم بمشاعر الآخرين من حولي.			
13	أشعر بالأمل والسعادة، ولا أعاني من القلق والاكتئاب.			
14	لدي مشاعر سالبة نحو الآخرين.			
15	لا أشعر بالقلق عندما أكون وحيداً.			
16	ليس لدي ثقة في الآخرين.			

ملحق رقم (2)

مقياس (P)

الاسم:

السن:

النوع:

فيما يلي مجموعة من العبارات: والمطلوب قراءة كل عبارة، ووضع علامة (صح) أمام

الإجابة التي تنطبق عليك وتعبر عن رأيك.

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
1	يجب أن يكون كل شيء في الحياة تاماً وكاملاً.			
2	الوالدان يتوقعان دائماً أن أنجز أعمالي على نحو تام وكامل.			
3	أحب أن يكون كل شيء منظمًا ومرتبًا.			
4	أتعرض للنقد من الوالدين عندما لا أحقق آمالهم.			
5	أكافح دائماً من أجل التميز والتفوق.			
6	أكرر الأفعال مرة أخرى للوصول إلى الكمال والتمام.			
7	أتوقع من الآخرين إنجاز أعمالهم على نحو كامل وتام وممتاز.			
8	أخشى الوقوع في الأخطاء حين أقوم بعمل ما.			
9	يتوقع المحيطون بي أن أتفوق في كل شيء أفعله.			
10	أرفض ولا أقبل الأخطاء في الأعمال والمهام.			
11	لا بد أن أعمل جيداً لإسعاد الوالدين.			
12	أخطط قبل البدء في الأعمال			
13	أخاف وأخشى من نقد الوالدين.			
14	أضع معايير وأهدافاً عالية تتفق مع قدراتي، وأحاول تحقيقها.			
15	لا أشعر بالرضا عما أنجزه، فهناك ما هو أفضل.			
16	يجب أن يكون الآخرون ناجحين.			
17	أشعر بالقلق والتوتر نحو الأخطاء في المهام.			
18	الآخرون يطلبون مني مستويات عالية من الأداء.			

ملحق رقم (3)

مقياس (C S)

الاسم: السن: النوع:
 فيما يلي مجموعة من العبارات: والمطلوب قراءة كل عبارة، ووضع علامة (صح) أمام الإجابة التي تنطبق عليك وتعبر عن رأيك.
 ماذا تفعل عندما تعترضك مشكلة، أو تتعرض لمواقف ضاغطة؟

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
1	أنا أكثر من العبادات والدعاء.			
2	أمضي وقتاً طويلاً بمفردي.			
3	أقوم بوضع خطة لحل المشكلة.			
4	أترك الآخرين يحلون المشكلة.			
5	أقبل الأمر الواقع.			
6	أتعامل مع الموقف باستهتار.			
7	أركز في حل المشكلة.			
8	أوجه النقد لنفسني.			
9	أحاول حل المشكلة في الحال.			
10	لا أعترف بأن هناك مشكلة.			
11	أفكر بهدوء وأتروى في أفعالي.			
12	أقوم بقضم أطافري، أتناول كميات قليلة / كبيرة من الطعام، أدخن.			
13	أمارس تمارين التنفس والاسترخاء.			
14	أهرب وأنام أكثر من المعتاد.			
15	أحاول رؤية الحدث بشكل إيجابي.			
16	أقوم بتأجيل حل المشكلة.			

17	أجعل مشاعري وانفعالاتي تخرج بأي طريقة.
18	أمل أن أستطيع تغيير ما حدث.
19	أناقش المشكلة مع شخص آخر أثق فيه.
20	أجأ إلى الله وأطلب المساعدة منه.
21	أنعزل وأبتعد عن الآخرين.
22	أضع حلولاً مختلفة للتغلب على المشكلة.
23	أنسحب ولا أواجه المشكلة.
24	أتكيف مع ما حدث.
25	لا أبالي ولا أهتم بما حدث.
26	أمنع أي شيء يشغلني عن حل المشكلة.
27	ألوم نفسي وأقول أنا المسئول عما حدث.
28	أفكر في طرق مختلفة للتغلب على الموقف.
29	أتصرف كما لو أن شيئاً لم يحدث.
30	أستطيع التحكم والسيطرة على أفكاري وانفعالاتي.
31	أتناول بعض الأدوية والمهدئات؛ لكي أفكر قليلاً في المشكلة.
32	أمارس هوايات وأنشطة مختلفة.
33	أنسى كل شيء ولا أفكر فيما حدث.
34	أوجه تفكيري إلى الأشياء الموجبة.
35	أفضل الانتظار، وستحل المشكلة مع الوقت.
36	أتحدث مع أسرتي وأصدقائي عما حدث.
37	أمل وأتمنى أن تحل المشكلة.
38	أستشير الآخرين في حل مشكلتي.
39	أجعل مشاعري وانفعالاتي تخرج بأي طريقة.
40	أمل أن أستطيع تغيير ما حدث.

41	أناقش المشكلة مع شخص آخر أثق فيه.
42	أجأ إلى الله وأطلب المساعدة منه.
43	أنعزل وأبتعد عن الآخرين.
44	أضع حلولاً مختلفة للتغلب على المشكلة.
45	أنسحب ولا أواجه المشكلة.
46	أتكيف مع ما حدث.
47	لا أبالي ولا أهتم بما حدث.
48	أمنع أي شيء يشغلني عن حل المشكلة.
49	ألوم نفسي وأقول أنا المسئول عما حدث.
50	أفكر في طرق مختلفة للتغلب على الموقف.
51	أتصرف كما لو أن شيئاً لم يحدث.
52	أستطيع التحكم والسيطرة على أفكاري وانفعالاتي.
53	أتناول بعض الأدوية والمهدئات؛ لكي أفكر قليلاً في المشكلة.
54	أمارس هوايات وأنشطة مختلفة.
55	أنسى كل شيء ولا أفكر فيما حدث.
56	أوجه تفكيري إلى الأشياء الموجبة.
57	أفضل الانتظار، وستحل المشكلة مع الوقت.
58	أتحدث مع أسرتي وأصدقائي عما حدث.
59	أمل وأتمنى أن تحل المشكلة.
60	أستشير الآخرين في حل مشكلتي.