



كلية التربية



جامعة العريش

مجلة كلية التربية

علمية محكمة ربع سنوية

(السنة السادسة – العدد الرابع عشر – أبريل ٢٠١٨م)

j_foea@aru.edu.eg



كلية التربية



جامعة العريش

مجلة كلية التربية

علمية محكمة ربع سنوية

(السنة السادسة – العدد الرابع عشر – أبريل ٢٠١٨م)

j_foea@aru.edu.eg

الإشراف العام

عميد الكلية (رئيس مجلس الإدارة)	أ.د. عادل السيد سرايا
وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث (نائب رئيس مجلس الإدارة)	أ.د. رفعت عمر عزوز

هيئة التحرير

رئيس التحرير	أ.د. محمد رجب فضل الله
نائب رئيس التحرير	أ.د. صالح محمد صالح
مدير التحرير	أ.د. أحمد عبد العظيم سالم
عضو	د. أحمد إبراهيم سلمى أرناؤوط
عضو	د. أسماء حسن صبايح

الإشراف المالي والإداري

المسؤول المالي	أ. محمد إبراهيم محمد عريبي
المسؤول الإداري	أ. أسماء محمد علي الشاعر

قواعد النشر بمجلة كلية التربية بالعريش

١. تنشر المجلة البحوث والدراسات التي تتوافر فيها الأصالة والمنهجية السليمة على ألا يكون البحث المقدم للنشر قد سبق وأن نشر، أو تم تقديمه للمراجعة والنشر لدى أي جهة أخرى في نفس وقت تقديمه للمجلة.
٢. تُقبل الأبحاث المقدمة للنشر بإحدى اللغتين: العربية أو الإنجليزية.
٣. تقدم الأبحاث إلكترونياً مكتوبة بخط (Simplified Arabic)، وحجم الخط ١٢، وهوامش حجم الواحد منها ٢.٥سم، مع مراعاة أن تتسق الفقرة بالتساوي ما بين الهامش الأيسر والأيمن (Justify). وترسل إلكترونياً على شكل ملف (Microsoft Word).
٤. يجب ألا يزيد عدد صفحات البحث بما في ذلك الأشكال والرسوم والمراجع والجداول والملاحق عن (٢٥) صفحة. (الزيادة بحد أقصى ١٠ صفحات برسوم إضافية).
٥. يقدم الباحث ملخصاً لبحثه في صفحة واحدة، تتضمن الفقرة الأولى ملخصاً باللغة العربية، والفقرة الثانية ملخصاً باللغة الإنجليزية، وبما لا يزيد عن ٢٠٠ كلمة لكل منها.
٦. يكتب عنوان البحث واسم المؤلف والمؤسسة التي يعمل بها على صفحة منفصلة ثم يكتب عنوان البحث مرة أخرى على الصفحة الأولى من البحث.
٧. يجب عدم استخدام اسم الباحث في متن البحث أو قائمة المراجع ويتم استبدال الاسم بكلمة "الباحث"، ويتم أيضاً التخلص من أية إشارات أخرى تدل على هوية المؤلف.
٨. البحوث التي تقدم للنشر لا تعاد لأصحابها سواء قبل البحث للنشر أم لم يقبل. وتحفظ هيئة التحرير بحقها في تحديد أولويات نشر البحوث.
٩. لن ينظر في البحوث التي لا تتفق مع شروط النشر في المجلة، أو تلك التي لا تشمل على ملخص البحث في أي من اللغتين، أو يزيد عدد صفحاتها عن ٣٥ صفحة شاملة الصفحات الزائدة.
١٠. يقوم كل باحث بنسخ وتوقيع وإرفاق إقرار الموافقة على اتفاقية النشر.
١١. يسهم الباحث في تكاليف نشر بحثه، ويتم تحويل التكلفة على الحساب الخاص بالمجلة. يجب إرسال صورة عن قسيمة التحويل أو دفع المبلغ، مع البحث إلكترونياً. التكاليف تشمل: مكافأة التحكيم، وتكلفة الطباعة والنشر، والحصول على نسخة من العدد، وعدد (٥) مستلآت من البحث.
١٢. يتم نشر البحوث أو رفض نشرها في المجلة بناءً على تقارير المحكمين، ولا يسترد المبلغ في حالة رفض نشر البحث من قبل المحكمين.
١٣. يُمنح كل باحث إفادة بقبول بحثه للنشر بعد إتمام كافة التصويبات والتعديلات المطلوبة.

قواعد التحكيم بمجلة كلية التربية بالعريش

فيما يلي القواعد الأساسية لتحكيم البحوث المقدمة للنشر بمجلة كلية التربية بالعريش

القواعد عامة:

١. مدى ارتباط موضوع البحث بمجال التربية.
٢. مدى مناسبة الدراسات السابقة، وإبرازها لرؤى متعددة.
٣. درجة وضوح أسئلة وأهداف البحث.
٤. مستوى تحديد عينة ومكان البحث.
٥. درجة إتباع البحث لمعايير التوثيق المحددة في دليل رابطة علم النفس الأمريكية، العدد السادس .
٦. احتواء قائمة المراجع على جميع الدراسات المذكورة في متن البحث والعكس أيضاً صحيح.
٧. حدود الدراسة، وتبريراتها.
٨. سلامة تقرير البحث من الأخطاء اللغوية المتعلقة بالنحو والإملاء وكذا المعنى.
٩. تكامل جميع أجزاء تقرير البحث، وترابطها بشكل منطقي.

قواعد الحكم على منهجية البحث:

١. تحديد الفترة الزمنية للبحث.
٢. تحديد منهجية مناسبة للبحث.
٣. تبرير إجراءات للاختيار في حالة دراسة الأفراد أو الجماعات.
٤. تضمين البحث إطاراً نظرياً واضحاً.
٥. توضيح الإجراءات المتعلقة بالجوانب المهنية الأخلاقية مثل: الحصول على موافقة المشاركين المسبقة.

قواعد تحكيم الإجراءات:

١. شرح وسائل جمع المعلومات بوضوح، والعمليات المتبعة فيها.
٢. تحديد وشرح المتغيرات المختلفة.
٣. ترقيم جميع الجداول والأشكال والصور والرسوم البيانية بشكل مناسب وتبويبها والتأكد من سلامتها.
٤. شرح عملية التحليل المتبعة ومبرراتها، والتأكد من اكتمالها وسلامتها.

قواعد الحكم على النتائج:

١. عرض النتائج بوضوح.

٢. توضيح جوانب الاختلاف في حالة تعارض نتائج البحث مع نتائج الدراسات السابقة.
٣. اتساق الخاتمة والتوصيات مع نتائج البحث.

محتويات العدد (١٤)

الصفحات	الباحث	عنوان البحث	الرقم
مقالات تربوية			
	هيئة التحرير	المجلة العلمية للكلية : انطلاقة جديدة مطورة	١
	أ.د. محمد رجب فضل الله كلية التربية- جامعة العريش	الشراكة الغائبة في التخطيط لتطوير منظومة التعليم العام في مصر	٢
بحوث ودراسات محكمة			
	د. إبراهيم محمد عبد الله أستاذ المناهج وطرق تدريس الرياضيات المساعد كلية التربية- جامعة العريش	وحدة مقترحة قائمة على مدخل STEM وفاعليتها في تنمية حل المشكلات الرياضية الحياتية والاستمتاع بتعلم الرياضيات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة	١
	د. ضياء أبو عاصي فيصل مدرس الصحة النفسية كلية التربية- جامعة العريش	فعالية برنامج قائم على التنظيم الذاتي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي وخفض مستوى الكمالية اللاتكيفية لدى طلاب الجامعة	٢
	د. محمد صبري غنيم دكتوراه علم النفس التربوي	فاعلية برنامج تدريبي مبني على القصة في تنمية مستوى التمثيل المعرفي للمعلومات لدى تلاميذ الإعاقة العقلية المتوسطة	٣
بحوث مستلة من رسائل علمية			
	أنس صلاح عشاوي باحث دكتوراه (تربية خاصة)	فعالية الأنشطة الموسيقية باستخدام برنامج محوسب في تحسين الوعي الفونيمي والصوتي لدى الأطفال ذوي متلازمة داون	١
	Wafaa Mostafa Ebeid Badawy Faculty of Education Arish University	The Effectiveness of a Training Program Based on the Six Thinking Hats Strategy in Developing English Listening Skills of the Student Teachers at the Faculty of Education	٢
	Imtyaz Hemdan Mohammad Gomaa Arish University, Faculty of Education	The Effectiveness of a Training Program Based on the Six Thinking Hats Strategy in Developing English Listening Skills Faculty of Education of the Student Teachers at the	٣

**فعالية برنامج قائم على التنظيم الذاتي في تحسين مستوى الاتزان
الانفعالي وخفض مستوى الكمالية اللاتكيفية لدى طلاب الجامعة**

إعداد

د. ضياء أبوعاصي فيصل

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة العريش

فعالية برنامج قائم على التنظيم الذاتي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي وخفض مستوى الكمالية اللاتكيفية لدى طلاب الجامعة

د. ضياء أبوعاصي فيصل^١

ملخص البحث

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على التنظيم الذاتي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي وخفض مستوى الكمالية اللاتكيفية لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ قوامها (٣٣) طالبًا وطالبة، تراوحت أعمارهم بين ١٩ : ٢١ عام بمتوسط عمرى (١٩,٤٧) وانحراف معيارى (٠,٦٧٢)، وتم تطبيق الأدوات التالية: مقياس الكمالية إعداد هيل وهولزمن وفر وكيبيلر وفتشنتن وكيندي (Hill, Huelsman, Furr, , Kibler, Vicente, & Kennedy. ,2004) تعريب السيد الشريبنى (٢٠١٢)، مقياس الاتزان الانفعالي إعداد الباحث، البرنامج المقترح إعداد الباحث. وأسفرت نتائج البحث عن فعالية البرنامج المستخدم في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي وخفض مستوى الكمالية اللاتكيفية، واستمرار هذه الفعالية خلال فترة المتابعة.

^١ مدرس الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة العريش

The Effectiveness of a Self-Regulation Program in Improving the level of Emotional Stability and Reducing the Level of Perfectionism for the University Students

Diaa Aboasy Faisal

Lecturer of Mental Health

Faculty of Education, Al-Arish University

This study aimed to investigate the effectiveness of a self- regulation program in improving the level of emotional stability and reducing the level of maladaptive perfectionism. The sample of the study included 33 undergraduate students with an average age of 19,47 and a standard deviation of 0.672. The following measures are used to verify the effectiveness of the used program: The Perfectionism Scale Prepared by Hill, Huelsman, Furr, Kibler, Vicente, & Kennedy, 2004 (translated by Sherbini, 2012) , emotional stability scale and the used program Prepared by researcher. the results revealed the effectiveness of the program used in improving emotional stability and reducing the level of perfectionism .

مقدمة:

رغم الامكانيات المتاحة في عصرنا الحالي من الانفتاح على الخبرات، والعولمة، وعصر التكنولوجيا، إلا أن الشباب والكبار على حد سواء يعانون من مشكلات وصعوبات تثير العديد من المشكلات النفسية: كالقلق، والاكتئاب، ومشاعر الاحباط، وبعض الاضطرابات النفسية الأخرى؛ فنحن نعيش في عالم يتميز بعدد كبير من التحولات السياسية، والاقتصادية، والاجتماعية التي تستدعي أن نتطرق لمعالجة ظاهرة سوء التوافق النفسي وما يتضمنه من عوامل نفسية أثرت في حياة الشباب وغيرت من سلوكياتهم وتصرفاتهم .

فكلما كان الفرد قادراً على التوافق النفسي؛ كلما اتسمت شخصيته بالاتزان وعدم التناقض الفكري والانفعالي، ويسعى الفرد لإنجاز مهامه؛ مما قد يغلب عليه في بعض الأحيان السعي للكمالية، وتؤثر الكمالية بطبيعة الحال في مجالات عديدة في حياة الأفراد فلها دوراً في تطوير شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد ووضع وإنجاز الخطط والأهداف، وتعد الكمالية أحد الغايات الأساسية التي ينشدها الأفراد داخل المجتمع .

فإذا كان الفرد قادراً على التخطيط الجيد لمستقبله متخطياً كافة الحواجز والعقبات التي قد تحول دون وصوله إلى أهدافه، وقادراً على ضبط ذاته متبعاً استراتيجيات تحسين وتطوير ذاته، كلما كانت قدرته على التوافق النفسي أكبر، وكانت قدرته على ضبط انفعالاته وسلوكياته أفضل مما يعمل على الاتزان الانفعالي والاستجابة الانفعالية الملائمة.

مشكلة البحث:

انطلق البحث من خلال ملاحظة الباحث لسلوكيات بعض الطلاب داخل الحرم الجامعي، ومحاولاتهم الجادة لاستذكار دروسهم وانتشار روح المنافسة بينهم، ووجد الباحث أن هناك العديد من هؤلاء الطلاب يتبعون خطوات المنهج العلمي في طريقة الاستذكار مما شجع الباحث لمعرفة قدرة هؤلاء الطلاب على التنظيم الذاتي واستخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً للحصول على التفوق، ولكن كان سعيهم مبالغ فيه مما تطرق بهم الأمر للوصول إلى الكمالية والتعصب للكمال وعدم رضاهم عن أوضاعهم وأهدافهم الخاصة؛ مما أثر بالطبع على علاقاتهم الاجتماعية والانفعالية داخل الحرم الجامعي وبالتالي قدرتهم على الضبط الانفعالي. ومن ثم اهتم البحث الحالي بالربط بين

المتغيرات الثلاثة من خلال التدريب على مهارات التنظيم الذاتي وتوضيح فعالية التدريب على تلك المهارات في الاتزان الانفعالي والكمالية لدى عينة التطبيق .

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى انتشار الكمالية لدى طلاب الجامعة، وهدف البعض منها لدراسة العلاقة بين الكمالية بشقيها وبعض المتغيرات الأخرى كالاستقرار النفسي (عفراء العبيدي، ٢٠١٥)، المساندة الاجتماعية وحل المشكلات وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي (السيد الشربيني، ٢٠١٢)، العدوانية (مصطفى مظلوم، ٢٠١٣)، جودة الحياة (نجلاء أبوسليمة وآخرون، ٢٠١٥ أ)، الثقة بالنفس (عماد ناصف، ٢٠١٣)، سمات الشخصية والمشكلات الانفعالية (Sarkhanloua & Kiamanesh, 2015)، الارتباط بالعمل والمشكلات الانفعالية وجودة الحياة النفسية (Kanten & Yesiltas , 2015)، الحالات الانفعالية السلبية (المشكلات الانفعالية) كالاكتئاب والقلق والتوتر (Schweitzer & Hamilton, 2002)، كما أشادت بعض الدراسات الأخرى بفعالية البرامج التدريبية والارشادية والعلاجية لخفض حدة الكمالية العصائبية اللاتكيفية لدى الطلاب كدراسات كل من بشرى أرنوط (٢٠١٥)، سارة رياض، سهير أمين، سلوى عبدالباقي (٢٠١٥)، ممدوح بدوى (٢٠١٥)، نجلاء أبوسليمة وآخرون (٢٠١٥ب)، منار بركه (٢٠١٤)، سيف النصر الإمام (٢٠١٣) .

وأكدت دراسة ترامبتر وواطسون وأوليري (Trumpeter , Watson & O'Leary (2006) على أن النقد المستمر للذات يرتبط بشكل خاص في تحديد الكمالية اللاتكيفية، وأن تنظيم الذات يرتبط بشكل كبير بتكوين الكمالية التكيفية. واتفقت معها دراسة بارك وهينر ولى (Park, Heppner & Lee (2010) ؛ حيث أكدت على أن استخدام استراتيجيات التعايش اللاتكيفية وتدنى مستوى تنظيم الذات يرتبط إيجابياً مع الكمالية اللاتكيفية والضغط النفسية.

ويعد التنظيم الذاتي أحد الخطوات الهامة في سبيل تحقيق النجاح والإنجاز في المهام والأعمال، وقد أكدت العديد من الدراسات على فعالية البرامج المعتمدة على التنظيم والضبط الذاتي في تحقيق الأهداف وتحقيق الاستقرار الانفعالي ومنها دراسة رانيا مرزوق (٢٠١٢)، وأكدت نتائج دراسة بوندرينكو (Bondarenko (2017 على أن التنظيم الذاتي المنخفض يرتبط إيجابياً بالانفعالات السلبية وعكسياً بالانفعالات الإيجابية.

وفي ضوء ذلك يتضح أن التنظيم الذاتي وتنظيم الانفعالات يرتبط مع الكمالية والانفعالات وعملية الاستقرار والاتزان الانفعالي، ومن ثم تمثلت مشكلة البحث في السؤال الآتي:

مفاعلية البرنامج المستخدم في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي وخفض مستوى الكمالية اللاتكيفية لدى الطلاب ؟

وانبثق من هذا السؤال الأسئلة التالية:

- هل توجد فروق بين متوسطات درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاتزان الانفعالي؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية اللاتكيفية ؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكمالية اللاتكيفية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على التنظيم الذاتي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي وخفض مستوى الكمالية اللاتكيفية لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

- تناوله لموضوع الكمالية اللاتكيفية لما لها من دور كبير في الاضطرابات النفسية للأفراد، وأن الحد من مستواها لدى الأفراد والعمل على تقليل درجتها يسهم في بناء جيل ذي طاقة إيجابية فعالة .
- كذلك تناوله للاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة مما يسهم في تكوين مشاعر إيجابية تجاه الآخرين والمواقف الحياتية المختلفة.
- كما تناول التنظيم الذاتي الذي يُعد ركيزة أساسية في إدارة الأمور الحياتية مما يسهم في تكوين شخصية فعالة في المجتمع.
- بناء مقياس للاتزان الانفعالي يقيس قدرة الفرد على التحكم في الاستجابات الانفعالية مما يثرى مجال البحث العلمي.

- تصميم برنامج تدريبي لمهارات التنظيم الذاتي يساعد في بناء شخصية خالية نسبياً من التعصب للكمالية المطلقة في ضوء الأهداف الشخصية للفرد، ولديها القدرة على التحكم في الاستجابات السلوكية والانفعالية.

مصطلحات البحث :

التنظيم الذاتي Self-Regulation:

يُعرف التنظيم الذاتي بأنه عملية فردية ديناميكية داخلية تهدف إلى تحقيق أهداف الفرد وغاياته من خلال إدارة وتنظيم الاستجابات الانفعالية والعقلية والاجتماعية، وذلك طبقاً لمقتضيات الموقف وطبيعته وفي ضوء الجماعة المرجعية للفرد والمسايرة الاجتماعية لهم.

الاتزان الانفعالي Emotional Stability:

يُعرف الاتزان الانفعالي بأنه الحالة المستقرة نسبياً للانفعالات الداخلية والملاحظة خارجياً للفرد، والتي تمكن الفرد من السيطرة والتحكم في استجاباته الانفعالية إزاء المواقف والخبرات والأشخاص، وأن يسلك بطريقة عقلانية تجاهها، مسايراً لمجتمعه (جماعته المرجعية)، وأن تكون لديه القدرة على المرونة الانفعالية في المواقف المتشابهة، ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم.

الكمالية Perfectionism:

تُعرف الكمالية بأنها قدرة الفرد للوصول إلى أعلى مستويات للأداء وأن يكون خالياً من العيوب في نفسه ونظر الآخرين وفي وظائفه اليومية، وأن تكون لديه القدرة على التخطيط الجيد وتنظيم الأفكار والأهداف وأن تصل إلى درجة الكمال والتمام وتحظى بالقبول الفائق والانبهار، وتنقسم إلى كمالية تكيفية إيجابية وكمالية لا تكيفية عصابية، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم .

الإطار النظري والدراسات السابقة :

أولاً: التنظيم الذاتي:

ينطوى التنظيم الذاتي على التحكم في الانفعالات والسلوك الاجتماعي للفرد؛ حيث يرتبط بالمهارات الاجتماعية التي تساهم في تكوين شخصية الفرد، ومن ثم يعد بمثابة مدخل عام لإدارة حياة الفرد. فيشار به إلى الاستقلال الانفعالي والذاتي للفرد والقدرة على تنظيم حياته الخاصة (السعيد دردة، ٢٠٠٨، ٥٢٩).

ويشير إلى استخدام الفرد لثلاث عمليات معرفية لتحقيق أهدافه تتمثل في مراقبة الذات، الحكم الذاتي، رد الفعل الذاتي، وتعد عملية مراقبة الذات هي الأكثر أهمية بين تلك العمليات الثلاث (Williams & Hellman, 2004). ويرى دي ريدر ودي وايت (De Ridder & De Wit, 2006) أن مصطلح التنظيم الذاتي يشير إلى الجهود التي يبذلها البشر لتغيير أفكارهم ومشاعرهم ورغباتهم وسلوكياتهم في ضوء الأهداف العليا.

فالتنظيم الذاتي لا يتضمن فقط المهارات السلوكية (التنظيم الذاتي السلوكي) في إدارة حالات الطوارئ البيئية (التنظيم الذاتي البيئي)، ولكنه يشمل الأفكار الداخلية والمشاعر والإجراءات التي يتم التخطيط لها ورصدها وتكييفها دورياً وفقاً للتعليقات والأهداف المكتسبة (Gavora et al., 2015, 223). فيعمل التنظيم الذاتي على التحكم في سلوكيات الأفراد وأفكارهم ومراقبتهم وتغييرهم بمرونة وفقاً لمتطلبات الموقف (Tortop, 2015).

في حين يعرفه جابر عيسى وأحمد أبوزيد (٢٠١٣، ٧) بأنه مهارات تأخير الإشباع الفوري والقدرة على كبح الاندفاع والانفعالات والسلوك العدواني والامتثال للقواعد وأن يكون لدى الفرد معايير للحكم على السلوك، والاستجابة في المواقف بأسلوب مخطط له جيداً ومنظم. فهو مهارة تؤثر في قدرة الأفراد على تحمل الرغبات والتعامل مع مواقف الفشل وخيبات الأمل والسعي للتفوق (Bandy & Moore, 2010).

وتعرفه دعاء فيصل (٢٠١٦، ١٦) بأنه عملية شخصية منظمة يستطيع الفرد من خلالها أن يسيطر على أفكاره ومشاعره ورغباته ويوجه استجابته وسلوكه وفق قدراته لتحقيق أهدافه في سياق بيئة متغيرة.

ومن ثم يمكن تعريف التنظيم الذاتي بأنه عملية فردية ديناميكية داخلية تهدف إلى تحقيق أهداف الفرد وغاياته من خلال إدارة وتنظيم الاستجابات الانفعالية والعقلية والاجتماعية والتحكم في الأفكار والمشاعر، وذلك طبقاً لمقتضيات الموقف وطبيعته وفي ضوء الجماعة المرجعية للفرد والمسايرة الاجتماعية لهم.

وأشارت نتائج الدراسات إلى أهمية التنظيم الذاتي في الوقاية من تعاطي المخدرات والادمان، وأنه يسهم في الانجاز الأكاديمي والتحصيل الدراسي وزيادة الثقة بالنفس ومقاومة الاندفاع، ومواجهة الضغوط الحياتية وتحقيق الاستقرار الانفعالي (دعاء فيصل، ٢٠١٦، ١٧؛ حامد زهران، ٢٠٠٥، ٤٤٦؛ حنان زيدان، محمد عبد الرزاق، ٢٠٠٩، ٥٨٥؛ محمد فراج، ٢٠١٢، ٤٨٠؛ Bandy &

Moore, 2010 ؛ Dembo & Eaton, 2000 ؛ Jakubouski & Dembo, 2004) كما يرتبط التنظيم الذاتي مع التصورات الإيجابية للآخرين (Bandy & Moore, 2010).

تباينت التوجهات المفسرة للتنظيم الذاتي حيث انطلق كل باحث وعالم للتظير في موضوع التنظيم الذاتي من خلال مدرسته العلمية وطريقة تفكيره، فقد استخلص السعيد دردة (٢٠٠٨) أربعة عوامل للتنظيم الذاتي تمثلت في: السلوك الإيجابي، التوكيدية، الضبط الداخلي، الانشغال بنوعية الحياة. في حين يرى بوميستر وفوهرز (Baumeister & Vohs, 2007) أن التنظيم الذاتي يشمل على أربعة مكونات تمثلت في: المعايير، مراقبة الذات، قوة تنظيم الذات، الدافعية.

بينما يرى مصطفى القمش وعدنان العضايلة وجهاد التركي (٢٠٠٨، ١٧٣-١٧٤) أن تنظيم الذات يتضمن مجموعة من المهارات هي: مراقبة الذات، تقييم الذات، تعزيز الذات، ضبط المثريات. في حين فسر جابر عيسى، أحمد أبو زيد (٢٠١٣، ١٢) تنظيم الذات في ضوء ثلاثة مكونات هي تنظيم الذات المعرفي وتنظيم الذات الاجتماعي العاطفي وتنظيم الذات السلوكي. ويلاحظ من ذلك أن هناك خلط بين مكونات واستراتيجيات ومهارات تنظيم الذات.

وتبنى البحث الحالي نموذج ميلر وبراون (Miller & Brown, 1991) في تفسير تنظيم الذات والذي تضمن سبع خطوات هي: الحصول على المعلومات، تقييم المعلومات ومقارنتها بالمعايير، رصد وتوقع التغيرات، البحث عن البدائل الممكنة، عمل خطة، تطبيق الخطة، تقييم فعالية الخطة. وذلك لاعتماده على خطوات المنهج العلمي. وكذلك نظرية التحكم المعرفي التي تركز على الأهداف ودورها في التنظيم الذاتي حيث يرى كارفر وشاير أن الفكرة المركزية في التنظيم الذاتي تتمثل في سعى الأفراد لتحقيق أهداف معينة، ومن ثم يشترط أن يحدد الفرد الهدف ويدون مدى تقدمه تجاه الهدف وفقاً لطبيعة الموقف وشخصية الفرد (Carver & Scheier, 2011).

ثانياً الاتزان الانفعالي:

تستخدم كلمة الانفعال Emotion في علم النفس للإشارة إلى حالة الإثارة لدى الكائن الحي، فيعبر الانفعال عن مجموعة معقدة من التفاعلات بين العوامل الموضوعية والذاتية التي يديرها النظام الهرموني العصبى للفرد، كما أن للانفعالات مكونات فسيولوجية ومعرفية تؤثر بشكل مباشر على سلوك الفرد (Wani, et. Al., 2016, 119-120). فتشير إلى الحالات النفسية والفسولوجية المرتبطة بمجموعة واسعة من المشاعر والأفكار والسلوك (Bano, Ahmad & Bhasin, 2014,) (8918)

تلعب الانفعالات دوراً مهماً في تكوين الصداقات الحميمة (Zapata, 2015, 1)، فلها قيمة مؤثرة في حياتنا، والشخص الذى لايسيطر على انفعالاته يتعرض للعديد من المشكلات في حياته اليومية (Wani, et. Al., 2016 , 120).

يعد الاتزان الانفعالي واحد من سبعة مؤشرات هامة للصحة النفسية (Matheen, 2011,) (1) فيشير إلى حالة من التكامل الديناميكي والنضج الانفعالي والعاطفي بدلاً من الانفعالات العامة غير المنظمة وغير المنضبطة. فهو ليس فقط أحد المحددات الفعالة لأنماط الشخصية، ولكنه يساعد أيضاً على التحكم في نمو المراهقين (Aleem, 2005,100).

ظاهرة الاتزان الانفعالي أحد العوامل المؤثرة في نجاح النشاط البشرى للأفراد في ظل الظروف الحياتية الصعبة، فهو أحد السمات الفردية والنفسية الرئيسية التى تحدد اتزان واستقرار الشخصية، فله دور هام وفعال عند تحقيق نتائج جيدة وفعالة في المجالات التعليمية والرياضية والمهنية (Serebryakova, et al., 2016 , 7487).

تتعدد المسميات التى أطلقت على الاتزان الانفعالي منها انخفاض العصبية، التكيف الانفعالي، الانفعالات الإيجابية (Tameh & Aghaei, 2014 , 241).

ويعرف بأنه حالة الفرد التي تمكنه من الحصول على مشاعر إيجابية مناسبة حول التجارب والخبرات المشتركة والتصرف بطريقة عقلانية (Bano, Ahmad & Bhasin,2014 , 8918). ويعرفه سميتسون (١٩٧٤) بأنه العملية الشخصية التي يسعى الفرد من خلالها باستمرار للحصول على أكبر شعور من الحالة والصحة الانفعالية سواء داخلياً أو خارجياً (In: Wani, et. Al.,2016 , 120).

فالالاتزان الانفعالي يعد بمثابة تشكيل للشخصية ويعنى فعالية الأشخاص في البيئة الاجتماعية والتي تظهر من خلال القبول الجيد لمعايير التفاعل الاجتماعي ونظام القيم والعادات وأشكال النشاط الخاصة بالمجال (Serebryakova, et al., 2016 , 7488).

يتسم الأفراد ذوى الاتزان الانفعالي المنخفض بأنهم أفراد عصبيون مضطربون نفسياً لديهم ميول لاستخدام ميكانيزمات معيشة غير فعالة، وأنهم يفتقرون إلى القدرة على إيجاد حلول بناء لمشكلاتهم (Arora & Rangnekar, 2015, 17)، ويعانون من العديد من المشاعر السلبية كالقلق والضغط والغضب والحرج ومشاعر الذنب والخوف (Rothmann & Coetzer, 2003) ولديهم ميل للبقاء معاديين ومتهورين بسبب تدنى مستوى توافقهم النفسى (Storm & Rothmann,)

الاتزان الانفعالي بأنهم لديهم القدرة على تحمل التأخير في تلبية الاحتياجات، وتحمل الاحباط، والاعتقاد في التخطيط على المدى الطويل، ويمكنهم إجراء تعديلات فعالة مع أنفسهم أو مع الآخرين، ولديهم القدرة على التحرر من المخاوف اللاعقلانية (Aleem, 2005, 100- 101) وأنهم متفائلون وإيجابيون ويستطيعون التعامل مع الضغوط اليومية والتعاشيش معها (Zapata, 2015, 2). ومن ثم يمكن تعريف الاتزان الانفعالي بأنه الحالة المستقرة نسبياً للانفعالات الداخلية والملاحظة خارجياً للفرد، والتي تمكن الفرد من السيطرة والتحكم في استجاباته الانفعالية إزاء المواقف والخبرات والأشخاص، وأن يسلك بطريقة عقلانية تجاهها، مسانراً لمجتمعه (جماعته المرجعية)، وأن تكون لديه القدرة على المرونة الانفعالية في المواقف المتشابهة، ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المستخدم.

ثالثاً الكمالية:

تعد الكمالية أحد السمات الهامة للسلوك البشري التي يسعى الأفراد للحصول عليها، فهي تنطوي على بعدين أحدهما إيجابي (الكمالية التكيفية) والآخر سلبي (الكمالية اللاتكيفية/ العصابية) (Kiral, 2015, p.3498). وتتمثل الكمالية التكيفية في بذل قصارى الجهد لتحقيق الأهداف الشخصية، مستوى عالٍ من المعايير الشخصية، والنظام، والاكتفاء الذاتي، واحترام الذات، في حين تتضمن الكمالية اللاتكيفية: القلق، التوتر، التسويف، الضغط، العدوانية، الغضب، الخوف من انتقادات الآخرين، الخوف من التناقض بين النتائج والمعايير، الاكتئاب (Accordino, 2000 ; Flett, Besser, Davis & Hewitt, 2003; Stoeber & Rambow, 2006 ; Stoeber & Rennert, 2008; Besharat and Shahidi, 2010; Kiral, 2015 ; Özer & Altun, 2011 ; Geranmayepour & Besharat, 2010) .

كما ترتبط الكمالية العصابية اللاتكيفية بالعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والرهاب الاجتماعي والأرق المزمن واضطراب الوسواس القهري والهلع واضطرابات الأكل (سامية عبدالنبي، ٢٠٠٩ ؛ Chan, 2006, 1374 ; Molnar et al., 2004; Bieling et al., 2007 ; Besharat and Shahidi, 2010 ; Tashman et al., 2010; Philp et al., 2012)، وأن ذوى الكمالية العصابية لديهم أهداف ومعايير غير واقعية ويعتمد تقييمهم واحترامهم لذواتهم على تحقيق النجاحات والانجازات (سامية عبد النبي، ٢٠٠٩) ؛ مما تؤثر على حياة

الطلاب وتجعلهم في تفكير مستمر يؤدي بهم إلى عدم القدرة على تنظيم وإدارة حياتهم مما يتطلب تدريبهم على بعض المهارات التي تساعدهم على التعايش في المجتمع ومن ثم برزت أهمية التدريب على مهارات التنظيم الذاتي التي قد تساعد الطلاب في التغلب على مشكلاتهم وعقبات حياتهم من أجل التخلص من المشاعر السلبية والانفعالات غير المستقرة مما يعمل على خفض حدة الكمالية اللاتكيفية والوصول إلى التأثيرات الإيجابية للكمالية .

يتميز ذوو الكمالية التكوينية بأنهم يعانون من الضيق والتوتر ولكن بنسبة منخفضة عندما يتعرضون لمواقف الفشل في تحقيق معاييرهم، بينما يعاني ذوو الكمالية العصابية من الضيق والقلق الشديد عندما يفشلون في تحقيق معاييرهم وأهدافهم (Beauregard, 2012) .

يتضح من العرض السابق أن الكمالية أحد الغايات الأساسية للأفراد، وتعد بمثابة سلاح ذو حدين؛ فقد تساعد الفرد للوصول إلى أهدافه وتحقيق معايير ممثلة في ذلك بالكمالية الإيجابية أو التكوينية، وقد يسامى الأفراد في الكمالية ويغالون فيها ليصلون إلى مستويات متطرفة منها ويكونون من ذوي الكمالية العصابية أو اللاتكيفية، وتهتم الدراسة الحالية بالجانب السلبي للكمالية محاولاً تغيير مسار الكمالية لدى طلاب الجامعة من كمالية عصابية لا تكيفية إلى كمالية تكيفية إيجابية معتدلة.

دراسات سابقة :

بحثت دراسة دانكلي وبلانكستين وزيروف وليس وهوى Dunkley, Blankstein , Zuroff (2006) , أبعاد الكمالية اللاتكيفية والتكوينية من خلال ثلاث أطر نظرية وذلك على عينة من طلاب الجامعة شملت (٤٧٥) طالباً وطالبة. وتم استخدام المقاييس التالية: استبيان التجارب الاكتئابية ومقياس الحكم الذاتي ومقياس الكمالية متعدد الأبعاد (كمالية لا تكيفية: النقد الذاتي، كمالية تكيفية: المعايير الشخصية). وأشارت النتائج إلى أن الكمالية اللاتكيفية تعكس التصورات السلبية من الذات والتوجه الدفاعي بين الأشخاص، في حين تعكس الكمالية التكوينية السعي النشط لتحقيق مستويات عالية من الإنجاز، وأن الكمالية اللاتكيفية ترتبط بالسمات الشخصية السلبية والأعراض الاكتئابية .

بينما هدفت دراسة ستوبير وهتشفيلد وود Stoeber, Hutchfield & Wood (2008) إلى فحص العلاقة بين السعي للكمال والنقد الذاتي بفعالية الذات ومستوى الطموح وتأثير ردود فعل النجاح أو الفشل في تلك العلاقة، وذلك على (١٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة. وأسفرت النتائج أن السعي للكمال كان مرتبطاً بشكل إيجابي مع فعالية الذات ومستوى الطموح، كما ارتفع

مستوى السعى للكمال ومستوى الطموح نتيجة تأثيرات النجاح. في حين ارتبط النقد الذاتي سلبياً مع فعالية الذات تحت تأثير خبرات الفشل أو بدون تأثيرها .

هدفت دراسة مورتيدس وميشو (Mouratidis & Michou (2011) لفحص تسلسل العلاقات بين أبعاد الكمالية والتحفيز الذاتي والتحكم والتعايش وبذل الجهد أثناء التدريب وذلك على عينتين إحداهما (٣٣٣) من المراهقين اليونانيين الرياضيين والأخرى (٦٣) رياضياً مراهقاً كانوا محل التدريب لدراسة بذل الجهد لديهم. وأشارت النتائج إلى أن المعايير الشخصية كانت مرتبطة بشكل إيجابي بكل من التحفيز الذاتي والتحكم في الذات، وأن القلق بشأن الأخطاء كان مرتبطاً بشكل فريد بالواقع الخاضعة للرقابة، في حين ارتبط الدافع الذاتي مقارنة بالدافع المتحكم بالتأقلم والتعايش الأفضل ومزيد من بذل الجهد .

بحثت دراسة ستيوارت ودى جورج واكر (Stewart & De George-Walker (2014) لبناء نموذج يربط بين الكمالية اللاتكيفية ومركز الضبط الخارجي في الإعاقة الذاتية سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال فعالية الذات كوسيط للعلاقة بينهما، وذلك على عينة مكونة من (٧٩) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة. وأشارت النتائج إلى أن الكمالية ومركز الضبط يُنبأ بالإعاقة الذاتية، وأن الكمالية تتبأ بفعالية الذات المنخفضة. كما توصلت إلى أن فعالية الذات ليست كوسيط للعلاقة بين الكمالية ومركز الضبط والإعاقة الذاتية .

في حين اهتمت دراسة بورنم وكوماراجو وهامل وندالر (Burnam, Komarraju, Hamel, & Nadler (2014) بالتحقيق في سعى الطلاب نحو الكمال والدافع الذاتي باعتبارهما مؤشرا للتسوية الأكاديمي، وذلك على عينة مكونة من (٣٩٣) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة. وأظهرت النتائج أن جوانب مختلفة للكمالية تتبأت بشكل كبير بأنواع مختلفة من التسوية، وأن الطلاب الأكثر تنظيماً وتحديداً لدوافعهم كانوا أقل عرضة للمماطلة والتسوية .

وهدف دراسة عفراء العبيدي (٢٠١٥) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الكمالية العصابية والاستقرار النفسي، وتألقت عينة الدراسة من (٣٧٠) طالباً وطالبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الكمالية العصابية والاستقرار النفسي.

وهدف دراسة جيمس وفيرلانكن وريمس (James, Verplanken & Rimes (2015) لفحص العلاقة بين بعض العمليات المعرفية والكمالية اللاسوية والضغوط النفسية، وذلك على عينة من (٣٨١) طالباً وطالبة. وتم تقييم العمليات المعرفية باستخدام استبيانات حول الترشيح والتفكير

النقدى الذاتي والمعتقدات غير المفيدة حول الانفعالات والشفقة بالذات والضمير، وتم تصنيفهم إلى عاملين هما النقد الذاتي والوعي في الوقت الراهن. وأشارت النتائج إلى ارتباط النقد الذاتي المرتفع بالكمالية اللاسوية والضغط النفسية، في حين ارتبط الوعي بالوقت الراهن بالكمال اللاسوى فقط دون الضغوط النفسية .

هدفت دراسة بوندريكو (Bondarenko 2017) إلى فحص دور كل من الانفعالات الإيجابية والسلبية والتغذية الراجعة في التنظيم الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من (٨٨) طالباً بالمدارس الثانوية امتدت أعمارهم بين (١٣ - ١٥) عاماً، وأسفرت النتائج إلى أن التنظيم الذاتي المنخفض يرتبط إيجابياً بالانفعالات السلبية وعكسياً بالانفعالات الإيجابية، وأن للتغذية الراجعة دور هام في تحقيق الأهداف.

بينما فحصت دراسة ماسيدو وماركس وكيورسما وسوراس وأمرالوارجو وبيريرا Macedo, Marques, Quaresma, Soares, Amaral, Araújo & Pereira (2017) العلاقة بين الكمالية والضييق النفسى والتحكم في الاجهاد والدعم الاجتماعى، وذلك على عينة مكونة من (٢٥٨) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة. وأشارت نتائجها إلى أن الأفراد الكمالين يعانون من الإجهاد والضغط النفسية ولديهم ميول للإصابة بالاضطرابات النفسية، وأن الكمالية اللاتكيفية ترتبط بانخفاض القدرة على التحكم في الذات والإجهاد .

في حين اختبرت دراسة كلجيك وجودريو وفرنش Kljajic, Gaudreau & Franche (2017) الارتباطات بين الأنماط الفرعية للكمالية ممثلة في (انعدام الكمالية، الكمالية الموجهة ذاتياً، الكمالية المحددة اجتماعياً، الكمالية المختلطة) والاحترق النفسى والتنظيم الذاتى ومتوسط درجة التحصيل الأكاديمى، وذلك على عينة مكونة من (٥١٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة. وأظهرت نتائج الانحدارات المتعددة الهرمية أن الكمالية الموجهة ذاتياً ارتبطت مع انخفاض مستوى الاحتراق وارتفاع المشاركة والتنظيم الذاتى، بينما ارتبطت الكمالية المحددة اجتماعياً مع ارتفاع الاحتراق والانخراط في العمل وانخفاض المشاركة والتنظيم الذاتى، في حين ارتبطت درجة التحصيل مع اللاكمالية والكمالية المختلطة.

واختبرت دراسة جونج وفليتشر وبولسون Gong, Fletcher & Paulson (2017) التأثيرات التفاعلية الرئيسية لجانبين أساسيين من الكمالية (كمالية المعايير الشخصية، المخاوف التقييمية) على الذكاء الانفعالي في ضوء نموذج غودريو للكمالية الممثل في: كمالية المعايير

الشخصية، اللاكمالية، الكمالية المختلطة، المخاوف التقييمية، وذلك على (٣٨٦) طالباً جامعياً. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن المعايير الشخصية كانت مرتبطة بشكل إيجابي مع جوانب الذكاء الانفعالي، في حين أن القلق على الأخطاء كان مرتبطاً سلبياً مع جميع جوانب الذكاء الانفعالي باستثناء استخدام الانفعالات لحل المشكلات. وأيدت النتائج ارتباط الفرضيات الأربع لنموذج غودريو للكمالية بالتنظيم الذاتي الانفعالي، تقييم مشاعر الآخرين، تقييم المشاعر الذاتية، وارتبطت جزئياً باستخدام الانفعالات لحل المشكلات.

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة والإطار النظري ومشكلة الدراسة أن التنظيم الذاتي يسهم في تكوين الكمالية الإيجابية، ويرتبط انخفاض مستوى تنظيم الذات وارتفاع النقد السلبي للذات مع الكمالية اللاتكيفية. وأن التنظيم الذاتي يشكل عاملاً قوياً في تحقيق تحقيق الاستقرار النفسي والالتزان الانفعالي؛ حيث تلعب فنيات تنظيم الذات في تنظيم الانفعالات الخاصة بالأفراد .

فروض البحث :

من العرض السابق للإطار النظري، والدراسات السابقة، ومشكلة البحث يمكن صياغة الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاتزان الانفعالي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية لصالح القياس البعدي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكمالية.

إجراءات البحث:

تتمثل الإجراءات المتبعة في إعداد البحث في التالي:

أولاً: منهج البحث :

اعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة بالتصميم التجريبي قبلي بعدي وبعدي تتبعي.

ثانياً: عينة البحث:

اعتمد البحث الحالي على عينتين أحدهما خاصة بتقدير الخصائص السيكومترية لأدوات البحث والثانية العينة التجريبية للبحث كما يلي:

عينة تقدير الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

تكونت عينة تقدير الخصائص السيكومترية للأدوات من (٢١١) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية بالعريش، تتراوح أعمارهم بين (١٨,٥ - ٢١) عاماً بمتوسط عمري (٢٠.٢١٩) وانحراف معياري (٠,٦٤٦).

العينة التجريبية للبحث:

تكونت العينة التجريبية للبحث من (٣٣) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة من ذوي الكمالية اللاتكيفية والاتزان الانفعالي المنخفض، وتمتد أعمارهم بين (١٨,٥ - ٢١) عاماً بمتوسط عمري (١٩,٤٧) وانحراف معياري (٠,٦٧٢)، وتم اختيارهم بناءً على درجاتهم على المقاييس المستخدمة حيث تم اختيار أعلى ٤٧ طالباً وطالبة بناءً على الارباعيات على مقياس الكمالية، وأدنى ٥١ طالباً وطالبة بناءً على الارباعيات على مقياس الاتزان الانفعالي، ثم الإبقاء على ٣٣ طالباً وطالبة اتفقت نتائجهم بين مرتفعي الكمالية اللاتكيفية ومنخفضي الاتزان الانفعالي.

ثالثاً: أدوات البحث :

اشتملت أدوات البحث على التالي:

- **مقياس الاتزان الانفعالي:** قام الباحث بتحليل مفهوم الاتزان الانفعالي من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة، ومن واقع بعض المقاييس العربية والأجنبية المتوفرة للقياس، وفي ضوء ذلك قام الباحث بإعداد المقياس الحالي وذلك طبقاً للخطوات التالية :

- تحديد الهدف من المقياس: حيث يهدف إلى تقييم الانفعالات لدى طلاب الجامعة تجاه المواقف المختلفة ومقياس الاتزان الانفعالي لديهم .
- الإطلاع على بعض الدراسات والمقاييس المتعلقة بالانفعالات: وذلك لبناء مقياس جيد للاتزان الانفعالي في ضوء نتائج الدراسات السابقة؛ حيث تم الاطلاع على على بعض المقاييس منها:

○ مقياس العوامل الكبرى الخمس للشخصية إعداد John, & Srivastava,

(1999)

- مقياس الاتزان الانفعالي إعداد أحلام العزى وأميرة الدليمي (٢٠١٦).
- مقياس الاتزان الانفعالي إعداد محمد حمدان (٢٠١٠).
- تحديد أبعاد المقياس وبناء صورته الأولية: في ضوء الدراسات السابقة والأدبيات المتعلقة بموضوع الانفعالات والاتزان الانفعالي تم بناء المقياس الحالي في صورته الأولية من (٢٥) عبارة موزعة على بعدين اتفقا مع الأبعاد التي حددها كولمان (COLMAN, 1970) للاتزان الانفعالي كما يلي:
- التحكم في الانفعالات: وتعنى قدرة الفرد على السيطرة في انفعالاته والتحكم في التعبير عنها. واشتمل على (١٤) عبارة.
- المرونة الانفعالية: تعنى قدرة الفرد على إظهار الاستجابة الانفعالية الملائمة في الموقف المناسب مع إمكانية التبديل بين الانفعالات حسب طبيعة الموقف واشتمل على (١١) عبارة.
- وأمام كل منها ثلاثة اختيارات للإجابة هي: دائماً، أحياناً، نادراً والمطلوب اختيار إجابة واحدة لكل عبارة وتعطى الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب .
- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وإعداد الصورة النهائية: تم اتباع الطرق التالية للتأكد من صلاحية المقياس للاستخدام:

أولاً صدق المقياس:

الصدق العاملي:

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي، وتم التوصل إلي تحديد عاملين تشبع عليهما (٢٤) عبارة تشبعاتهما أكبر من أو تساوي ٠.٣، وتم تسمية العامل الأول "التحكم في الانفعالات" بينما سُمي العامل الثاني باسم "المرونة الانفعالية"، ويوضح الجدول التالي تشبعات العبارات على العوامل .

جدول (١)

نتائج التحليل العاملي لمقياس الاتزان الانفعالي

العامل الأول (التحكم في الانفعالات)		العامل الثاني (المرونة الانفعالية)	
رقم العبارة	درجة التشبع على العامل	رقم العبارة	درجة التشبع على العامل

العامل الأول (التحكم في الانفعالات)		العامل الثاني (المرونة الانفعالية)	
رقم العبارة	درجة التشبع على العامل	رقم العبارة	درجة التشبع على العامل
٢	٠,٣٧٤	١	٠,٧٣٦
٣	٠,٦١٤	٩	٠,٤٢٢
٤	٠,٤٤٣	١٠	٠,٧٥٨
٥	٠,٤٣٤	١١	٠,٣٥٧
٦	٠,٧٠٤	١٢	٠,٦٢٨
٧	٠,٥٣٤	١٣	٠,٣٦٠
١٤	٠,٣١٠	١٥	٠,٤١٣
١٧	٠,٤٠٤	١٦	٠,٤٦٦
١٨	٠,٧٠١	٢٢	٠,٦١٣
١٩	٠,٥٢١	٢٣	٠,٦١٨
٢٠	٠,٦٠٥		
٢١	٠,٥١٩		
٢٤	٠,٣١٣		
٢٥	٠,٦١٣		
الجزر الكامن	٣,٩٦٨	٣,٤٤٥	
نسبة التباين	١٥,٨٧٣	١٣,٧٨٠	

وبناء على ذلك تم حذف العبارة رقم (٨) من العامل الثاني، وأصبح المقياس مكوناً من (٢٤) عبارة موزعة على بعدين: الأول (١٤) عبارة، الثاني (١٠) عبارات .
صدق المقدرات: وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد استبعاد درجة العبارة ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد بعد استبعاد درجة العبارة

معامل الارتباط	الع بارة	معامل الارتباط	الع بارة	معامل الارتباط	الع بارة
البعد الأول (التحكم في الانفعالات)					
٠,٥٣٤ **	٢٠	٠,٤٥٠ **	٧	٠,٢٩٠ **	٢
٠,٤٢٥ **	٢١	٠,٢٩٤ **	١٤	٠,٥٠٠ **	٣
٠,٣١٠ **	٢٤	٠,٣٧٥ **	١٧	٠,٢٩٤ **	٤
٠,٤٩٦ **	٢٥	٠,٥٢٥ **	١٨	٠,٣٤٦ **	٥
		٠,٣٧٣ **	١٩	٠,٥٢٧ **	٦
البعد الثاني (المرونة الانفعالية)					
٠,٤٨٦ **	٢٢	٠,٤٥١ **	١٢	٠,٥٩٤ **	١
٠,٤٩١ **	٢٣	٠,٢٦١ **	١٣	٠,٣٢٥ **	٩
		٠,٢٦٤ **	١٥	٠,٦٢٧ **	١٠
		٠,٣٢٦ **	١٦	٠,٢٥٥ **	١١

*دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد استبعاد درجة العبارة دالة جميعها عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة صدق للمفردات عالية.

ثانياً ثبات المقياس:

الثبات بطريقة الفا كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للمقياس وأبعاده الفرعية وكانت كالتالي: (٠,٧٩١ ، ٠,٧٤٧ ، ٠,٧٩٢) للتحكم في الانفعالات والمرونة الانفعالية والمقياس بالكامل على الترتيب، وتعد معاملات ثبات مقبولة ومرتفعة

الثبات بإعادة الاختبار: تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ثم طبق مرة أخرى بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع من تاريخ التطبيق الأول على (٩٠) طالب وطالبة وكانت معاملات الارتباط بين التطبيقين للتحكم في الانفعالات والمرونة الانفعالية والدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي هي: ٠,٨٧١ ، ٠,٨١٦ ، ٠,٨٦٩ على الترتيب وكلها قيم دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يدل على ثبات المقياس .

ومن ثم تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٢٤) عبارة موزعة على بعدين، اشتمل الأول منها على (١٤) عبارة، والثاني على (١٠) عبارات، وتمثل الدرجة المرتفعة على المقياس مستوى اتزان انفعالي مرتفع بينما الدرجة المنخفضة على تدنى مستوى الاتزان الانفعالي .

- **مقياس الكمالية:** إعداد: هيل وآخرون (Hill et al.,2004, 82-88) ترجمة السيد الشرييني (٢٠١٢) :

يتكون المقياس من ٥٩ عبارة، بخمس بدائل للإجابة تراوحت من (١- ٥) بحيث تحصل غير موافق بشدة على درجة واحدة، وتحصل غير موافق إلى حد ما على درجتين، وتحصل محايد على ثلاث درجات، وتحصل موافق إلى حد ما على أربع درجات، وتحصل موافق بشدة على خمس درجات. والدرجة المرتفعة تشير إلى مستوى مرتفع من الكمالية، وتشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من الكمالية .

وتم حساب صدقه باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي لعينة بلغ قوامها (٢٥٠) طالب جامعي بمتوسط عمري قدره (١٨.٩) سنة، وأسفر التحليل عن ثمانية عوامل هي: قلق على الأخطاء، الضغوط الوالدية المدركة، الحاجة للاستحسان، الاجترار، مستويات مرتفعة للآخرين، التنظيم، التخطيط، الكفاح للتفوق. ونتج عن ذلك عاملين هما الكمالية التكيفية والكمالية اللاتكيفية. وتراوحت معاملات ألفا كرونباخ للثبات للعوامل الثمانية الفرعية بين ٠,٨٣ - ٠,٩١، بينما قيم معاملات الارتباط لحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار

تراوحت بين ٠,٧١ – ٠,٩١. وتم تقدير الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي
باتتبع الإجراءات التالية:

أولاً صدق المقياس :

صدق المحك:

تم الاعتماد على صدق المحك باستخدام مقياس الكمالية الإيجابية والسلبية ل
(Terry-Short, et al., 1995) ترجمة الباحث وذلك بحساب معامل الارتباط بين نتائج
الطلاب على المقياسين لعاملَي الكمالية الإيجابية والسلبية أو التكيفية واللاتكيفية على
المقياسين والكمالية كدرجة كلية وكانت النتائج كما يلي: ٠,٨٩٥، ٠,٨٧٦، ٠,٩٢٣ على
الترتيب، وكلها قيم دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يؤكد على صدق المقياس وصلاحيته
لتحديد ذوى الكمالية التكيفية واللاتكيفية .

ثانياً الثبات :

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم تقدير ثبات المقياس الحالي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وكانت قيم معاملات الثبات
للمقياس بأبعاده وعوامله الفرعية قيم مقبولة ومرتفعة مما يؤكد على ثبات المقياس ويتضح
ذلك من خلال الجدول التالي.

جدول (٣)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الكمالية

الكمالية اللاتكيفية			الكمالية التكيفية		
معامل			معامل		
ل	عدد	البعد	ل	عدد	البعد
ألفا	العبا		ألفا	العبا	
للتثبا	رات		للتثبا	رات	
ت			ت		
٠,٩	٨	قلق	٠,٧٠	٧	مستو

الكمالية اللاتكيفية			الكمالية التكيفية		
معامل	عدد	البعد	معامل	عدد	البعد
ل ألفا للثبات	العبارات		ل ألفا للثبات	العبارات	
٦٢		على الأخطاء	٤		يات مرتفعة للآخرين
٠,٨٥٠	٨	الضغوط الوالدية المدركة	٠,٦٨٠	٨	التنظيم
٠,٨٦٣	٨	الحاجة للاستحسان	٠,٦٩٧	٧	التخطيط
٠,٧٢١	٧	الاجترار	٠,٩٠٥	٦	الكفاح للتفوق
٠,٧٨٦	٣١	الكمالية اللاتكيفية	٠,٨٥٤	٢٨	الكمالية التكميلية
			٠,٨٥٦	٥٩	الكمالية

- البرنامج المستخدم إعداد الباحث:

ينتمى البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية إلى مجموعة البرامج التدريبية التي تستهدف تدريب الأفراد على مهارات معينة من أجل إتقانها والتميز فيها، معتمداً على استراتيجيات ومهارات التنظيم الذاتي والتعلم المنظم ذاتياً من أجل تحسين قدرة الأفراد على التوظيف الجيد لمهاراتهم ومعارفهم والعمل على تحسين استجاباتهم الانفعالية في المواقف الحياتية المختلفة ومن ثم السعي للكمال الإيجابي وخفض مستوى الكمال اللاتكيفية لديهم .

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الحالي إلى تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب الجامعة وتدريبهم على القدرة على التحكم وضبط الانفعالات، وخفض مستوى الكمال اللاتكيفية لديهم والوصول بهم إلى درجة معتدلة من الكمال.

الأهداف الخاصة للبرنامج:

- تبصير الطلاب بإمكاناتهم وطاقاتهم واكتشاف ذواتهم.
- التعرف على التنظيم الذاتي.
- التدريب على مراقبة وضبط الذات.
- تبصير المشاركين في البرنامج بمهارات التنظيم الذاتي ومراحله.
- التدريب على تنظيم الأفكار والمعلومات.
- التدريب على إدارة الصراعات الشخصية حول الأهداف.
- التدريب على ترتيب الأهداف طبقاً للأولويات .
- التعرف على الانفعالات.
- التدريب على المرونة والاستجابة الانفعالية الملائمة للموقف.
- التعرف على مكونات النفس الإنسانية لدى فرويد.
- التعرف على دور الأنا الأعلى في الوصول إلى الكمال.
- التمييز بين المستويات المختلفة للأداء من (قصور، معتدل، كمال ومثالية).
- التدريب على التخطيط الجيد ووضع الأهداف والخطط المستقبلية.
- توظيف التفكير العقلاني في المواقف الحياتية.

أهمية البرنامج:

يستمد البرنامج الحالي أهميته من خلال:

- الموضوع الذى يستهدف تحسينه وهو الاتزان الانفعالي والعمل على خفض الكمالية اللاتكيفية وتحسين الكمالية التكيفية.
- الفئة العمرية لعينة التدريب: حيث يتناول طلاب الجامعة باعتبارهم بناء المستقبل، وأنهم في مرحلة الاندماج
- يفيد البرنامج الحالى في تحسين الاستجابات الانفعالية ومن ثم وضع الخطط الملائمة لقدرات وطموحات الأفراد.
- قد يساهم البرنامج في مساعدة الطلاب على تحسين مستويات أدائهم وإتقانهم للمهام بما لا يصل إلى درجة عالية من الكمالية اللاتكيفية .
- يساهم في بناء برامج إرشادية وعلاجية وتدريبية للطلاب ذوى الكمالية اللاتكيفية من أجل تطوير مهاراتهم وأدائهم.
- مصادر إعداد البرنامج:** تمثلت تلك المصادر في المراجع والأدبيات الخاصة بمتغيرات الدراسة، ويتضح ذلك من خلال :
- الاطلاع على بعض الدراسات السابقة الخاصة بالتنظيم الذاتي كدراسات كل من: دعاء فيصل، ٢٠١٦ ؛ حامد زهران، ٢٠٠٥ ؛ حنان زيدان، محمد عبد الرازق، ٢٠٠٩ ؛ محمد فراج، ٢٠١٢ ؛ Bandy & Moore, 2010 ؛ Dembo & Jakubouski & Dembo, 2004 ؛ Eaton, 2000
- الاطلاع على بعض الدراسات السابقة المتعلقة بدراسة الانفعالات وطرق تنظيمها والتحكم فيها كدراسات كل من :، (2016) Serebryakova, et al.، Wani, et al. (2016)، Arora, & Rangnekar, (2015)، Bano, et al. (2014)، Aleem (2005)، Tameh, & Aghaei, H. (2014).
- الاطلاع على بعض الدراسات المتعلقة بالكمالية بشقيها التكيفي واللاتكيفي كدراسات كل من بشرى أرنوط (٢٠١٥)، سارة رياض، سهير أمين، سلوى عبدالباقي (٢٠١٥)، عفراء العبيدى (٢٠١٥)، ممدوح بدوى (٢٠١٥)، نجلاء أبوسليمة وآخرون (٢٠١٥)، منار بركه (٢٠١٤)، سيف النصر الإمام (٢٠١٣)، عماد ناصف (٢٠١٣)، مصطفى مظلوم (٢٠١٣)، السيد الشريبنى (٢٠١٢)، Sarkhanloua & Kiamanesh (2015) ، Kanten & Yesiltas (2015)

Weishuhn ،Stoeber & Otto (2006) ،Tissot & Crowther (2008)
(2006) ، Schweitzer & Hamilton (2002) .

أسس تصميم البرنامج:

- السلوك الإنساني متعلم ومكتسب.
- السلوك الإنساني مرن وقابل للتعديل والتغيير.
- حق الفرد في التوجيه والإرشاد والتدريب ولاسيما ذوي المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية.
- مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد المشاركين في البرنامج.
- تنوع الأنشطة المقدمة في البرنامج وتنظيمها وتسلسلها من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المحسوس إلى المجرد.
- استخدام الوسائل التعليمية المناسبة لطبيعة البرنامج الحالي وطبيعة العينة من أجل تجنب الملل وتحقيق أهداف البرنامج .
- مراعاة البرنامج لثقافة المتدربين ومدى إلمامهم بالوسائل والمستحدثات التكنولوجية المطروحة على الساحة في هذه الآونة.
- الفرد هو محور التغيير، ووسيلته في التغيير هو تفكيره ونمط المعرفة لديه، ومن ثم يسعى البرنامج الحالي إلى تدريب الأفراد على الوعي بانفعالاتهم وطرق تفكيرهم

المحددات الإجرائية للبرنامج: وتمثلت ف :

المحددات البشرية: ومثلتها العينة التجريبية (ن = ٣٣) من طلاب كلية التربية جامعة العريش.

المحددات المكانية: نُفذ البرنامج الحالي في مبنى كلية التربية بالعريش بالقاعات الدراسية معتمداً على بعض الوسائل والأدوات المساعدة .

المحددات الزمنية: استغرق تطبيق البرنامج الحالي قرابة شهرين ونصف من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٢/٢٠م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٥/١١م بواقع جلستين أسبوعياً، ويتراوح زمن الجلسة الواحدة بين ٤٥ دقيقة إلى ٩٠ دقيقة

محتوى البرنامج :

تم تحديد محتوى البرنامج الحالي في ضوء الإطار النظري للبحث الحالي ونتائج الدراسات السابقة التي أُجريت على متغيرات الدراسة (التنظيم الذاتي، الاتزان الانفعالي، الكمالية) - سبق ذكرها في مصادر إعداد البرنامج -، ومر إعداد البرنامج الحالي بثلاث مراحل وهي: مرحلة التمهيد، مرحلة التدريب، مرحلة تدعيم السلوكيات، تتضمن أربع وحدات تغطي أهداف البرنامج الحالي وفيما يلي وصف لتلك المراحل :

- مرحلة التمهيد: تهدف إلى التعارف والألفة وتوثيق العلاقة بين أعضاء الفريق (الباحث، الطلاب)، كما تستهدف تبصير الطلاب بذواتهم واكتشاف قدرتهم على الضبط الذاتي والتحكم في الذات.

- مرحلة التدريب: تهدف إلى تدريب الطلاب على مهارات التنظيم الذاتي والتحكم في الانفعالات، وكذلك إكسابهم المفاهيم الصحيحة حول مكونات النفس الانسانية ودور كل مكون منها، والتميز بين مستويات الأداء المختلفة.

- مرحلة تدعيم السلوكيات: تهدف إلى تدريب الطلاب على استخدام خطوات المنهج العلمي في وضع الخطط وتنفيذها وكيفية التخطيط للمستقبل واستخدام طرق التفكير العقلاني .

ويوضح الجدول (٤) ملخصًا لجلسات البرنامج من حيث موضوعها وأهدافها والوسائل والأدوات المستخدمة فيها وزمنها .

جدول (٤)

ملخص جلسات البرنامج المستخدم

الوحدة	الجلسة	عنوانها	أهدافها	الوسائل	زمنها
الأولى	١	تعارف وألفة	التعرف على بعض التعرف على طبيعة	بطاقات ورقية	٤٥ ق

		البرنامج			
٦٠ ق للمجلسة	بطاقات ورقية داتا شو	التعرف على تنظيم الذات التدريب على مراقبة وضبط الذات	تنظيم الذات	٢، ٣	
٧٥ ق	بطاقات ورقية داتا شو	تبصير المشاركين في البرنامج بمهارات التنظيم الذاتي ومراحله	مراحل التنظيم الذاتي	٤	الثانية
٩٠ ق	بطاقات ورقية داتا شو	التدريب على تنظيم الأفكار والمعلومات	سرد الأفكار وترتيبها	٥	
٧٥ ق للمجلسة	بطاقات ورقية داتا شو	التدريب على إدارة الصراعات الشخصية حول الأهداف. التدريب على ترتيب الأهداف	إدارة الصراعات	٦، ٧	

		طبقةً للأولويات			
٦٠ ق	داتا شو	التعرف على الانفعالات	الانفعالات	٨	
٩٠ ق للجلسة	بطاقات ورقية داتا شو	التعرف على مكونات الذات الإنسانية لدى فرويد . التعرف على دور الأنا الأعلى في الوصول إلى الكمال . التمييز بين المستويات المختلفة للأداء من (قصور، معتدل، كمال ومثالية)	مستويات الأداء	٩، ١٠	الثالثة
٧٥ ق	بطاقات	التعرف	التفكير	١١	الرابعة

	ورقية عروض تقديمية	على أنماط التفكير اكتساب القدرة على التفكير العقلاني	العقلاني		
٩٠ ق	بطاقات ورقية عروض تقديمية	اكتساب القدرة على التخطيط الجيد وضع خطط مستقبلية واقعية	التخطيط الجيد	١٢	

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

اعتمد البرنامج الحالي على مجموعة من الفنيات لتحقيق أهدافه، تمثلت في: الحوار والمناقشة، التعزيز، التنفيس الانفعالي، التعزيز، الاسترخاء، الإطفاء، العصف الذهني، الدحض، الواجب المنزلي

تقويم البرنامج :

مرت عملية تقويم البرنامج بعدة مراحل تمثلت في:

- التقويم المبدئي: حيث تم الوقوف على مستوى كل من التنظيم الذاتي والالتزان الانفعالي والكمالية لدى العينة قبل البدء في تطبيق البرنامج وإجراء دراسة استطلاعية للوقوف على العقبات والمشاكل التي قد تعترض الباحث أثناء تطبيق البرنامج.
- التقويم التكويني: وذلك من خلال الأنشطة التطبيقية أثناء تطبيق البرنامج ومن خلال الواجب المنزلي في كل جلسة.
- التقويم النهائي: وتمثل في عملية التقويم النهائي والختامي البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج ثم تبعه التقويم التبعي باستخدام أدوات الدراسة في التطبيقين.

الصعوبات التي واجهت الباحث أثناء تطبيق البرنامج :

- تجميع الطلاب من الشعب المختلفة في وقت واحد لتطبيق البرنامج: وتم التغلب عليها بتقسيم الطلاب في بعض الجلسات (الجلسات أرقام: ٥، ٦، ٩، ١١) إلى مجموعتين مع مراعاة أن تكون الجلسات شبه متكافئة من حيث الأنشطة المستخدمة والوقت المستغرق لتنفيذ النشاط والجلسة .

- عدم وجود قاعات دراسية تسمح بالتطبيق أثناء مواعيد انعقاد بعض الجلسات لانشغالها بالعملية التعليمية داخل الحرم الجامعي مما جعل الباحث يستعين بغرفة المعيدين والمدرسين المساعدين بقسمي الصحة النفسية والتربية الخاصة في حالة عدم تواجدهم .

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام الرزمة الإحصائية Spss V.20 للمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج.

عرض نتائج البحث ومناقشته :

أولاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

وينص على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح القياس البعدي ."

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت)

لدلالة الفروق بين درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي بأبعاده الفرعية، والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول (٥)

قيم (ت) ودلالاتها للفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاتزان الانفعالي

الأبعاد	المتوسط		الانحراف المعياري		درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	قبل	بعد	قبل	بعد			
التحكم في الانفعالات	٢٠,٦١	٣٢,٥٢	٢,٨٨٢	٢,٦٠٠	٣٢	١٩,٤٧٩-	٠,٠١
المرونة	١٤,٨٢	٢٤,٧٩	٢,١٨٦	٢,٧٧٠	٣٢	١٩,٠٥٨-	٠,٠١

الانفعالية						
٠,٠١	٣٢,١٣٥-	٣٢	٣,٦٧٨	٣,١٤٣	٥٧,٣٠	٣٥,٤٢

بدراسة الجدول السابق يتضح أن قيم (ت) دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ سواء لمستوى الاتزان الانفعالي ككل أو لبعديه الفرعيين، وأن تلك الفروق لصالح القياس البعدي؛ حيث ارتفعت قيمة متوسط الدرجات على القياس البعدي عن القياس القبلي للمقياس ككل أو لأبعاده الفرعية، مما يؤكد على صحة الفرض الأول للبحث .

ثانياً عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

وينص على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاتزان الانفعالي " وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لدلالة الفروق بين درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاتزان الانفعالي بأبعاده الفرعية، والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول (٦)

قيم (ت) ودلالاتها للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاتزان الانفعالي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	الانحراف المعياري		المتوسط		الأبعاد
			تتبعي	بعدي	تتبعي	بعدي	
غير دال	١,٦٢٤-	٣٢	٣,٠٧١	٢,٦٠٠	٣٢,٩٤	٣٢,٥٢	التحكم في الانفعالات
غير دال	١,٤٣٧-	٣٢	٢,٧١٧	٢,٧٧٠	٢٤,٨٥	٢٤,٧٩	المرونة الانفعالية
غير دال	١,٨٥٤-	٣٢	٤,٣٧١	٣,٦٧٨	٥٧,٧٩	٥٧,٣٠	الدرجة الكلية

بدراسة الجدول السابق يتضح أن قيم (ت) غير دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة لأي من عوامل الاتزان الانفعالي ومستوى الاتزان الانفعالي ككل، مما يؤكد على صحة الفرض الثاني للبحث؛ حيث لم توجد فروق دالة بين التطبيقين .

تفسير نتائج فرضي الاتزان الانفعالي:

يُعد التنظيم الذاتي أحد العناصر الأساسية للحياة اليومية للأفراد؛ فيعد بمثابة الخطوة الرئيسية في سبيل تحقيق النجاح والتفوق. ومن ثم اهتمت الدراسة الحالية بتركيز الضوء على عناصره ومهاراته التي يمكن أن تساعد الطلاب على التخطيط للمستقبل ومواجهة العقبات والصعوبات التي قد تعترض طريقهم .

فُعُنتِ الدراسة الحالية بمهارات تقييم وتعزيز وضبط الذات من أجل الارتقاء بمستوى الفرد وتطوير ذاته وقدراته من خلال التدريب على وضع الخطط المستقبلية في ضوء أهدافه وطموحاته دون الوصول إلى مستوى الكمالية اللاتكيفية ؛ حيث يشير التنظيم الذاتي إلى قدرة الفرد على التخطيط والمثابرة من أجل تحقيق أهدافه الخاصة.

وأشارت العديد من الدراسات إلى أهمية التنظيم الذاتي في مساعدة الطلاب على النجاح الأكاديمي والتحصيل الدراسي وإنجاز الأهداف وزيادة الثقة بالنفس ومقاومة الاندفاع، ومواجهة الضغوط الحياتية وتحقيق الاستقرار الانفعالي (دعاء فيصل، ٢٠١٦، ١٧ ؛ حامد زهران، ٢٠٠٥، ٤٤٦ ؛ حنان زيدان، محمد عبد الرازق، ٢٠٠٩، ٥٨٥ ؛ محمد فراج، ٢٠١٢، ٤٨٠ ؛ Bandy & Moore, 2010 ؛ Dembo & Eaton, 2000 ؛ Jakubouski & Dembo, 2004) واتفقت معهم الدراسة الحالية في أن التدريب على الضبط الذاتي وتنظيم الذات يساعد في التخطيط الجيد للخطط المستقبلية في ضوء الأهداف الحالية والمستقبلية مما يسهم في تحقيق تلك الأهداف وتحقيق مستويات عالية من الكفاءة والإنجاز وتحقيق أكبر قدر من الاتزان والاستقرار الانفعالي.

وتلعب الانفعالات دور هام في الحياة الاجتماعية والمهنية للأفراد، فلها دور هام في تكوين الصداقات الحميمة، وتحسين نوعية الحياة للأفراد، كما أن الاتزان والاستقرار الانفعالي أحد المؤشرات الهامة للصحة النفسية، وكلما كان الفرد قادراً على ضبط انفعالاته كلما كان ذا صحة نفسية جيدة، ولذلك عُنتِ الدراسة الحالية بتحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة من خلال التدريب على بعض الاستراتيجيات الخاصة بمراقبة وتقييم وضبط الذات والانفعالات ؛ حيث تم تدريبهم على التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم من خلال المشاركة الانفعالية والاجتماعية لأقرانهم في المواقف المختلفة من حزن وفرح ومواقف عادية. فالاتزان الانفعالي ضروري وشرط هام للتكامل النفسي، فانعدام الاتزان الانفعالي يظهر في التأثيرات السلبية للانفعالات على حياة الأفراد حيث يضطرب التفكير ويتوقف عن إصدار قرارات متعلقة بأمور الحياة.

وأشارت نتائج الدراسة الحالية إلى فعالية البرنامج المستخدم في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة، واتفقت تلك النتائج مع نتائج دراسة كلاً من سالى إبراهيم محمود (٢٠٠٩)، والتي أكدت على فعالية البرامج الإرشادية والتدريبية في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب .

وأشارت النتائج إلى تحسن واضح ودال في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب مما يُعزى إلى تأثير التدريب على مهارات الضبط الذاتي والانفعالي والتحكم في الانفعالات والتدريب على استراتيجيات تنظيم الذات حيث أشارت نتائج الدراسات إلى وجود علاقة بين الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي كدراسة (Bondarenko 2017).

ويمكن أن يُعزى ذلك إلى الأنشطة التي تم التدريب عليها من أنشطة تنظيم وضبط الذات والانفعالات، كما يُعزى ذلك التحسن إلى الفنيات المستخدمة في البرنامج من الحوار والمناقشة والتنميس الانفعالي والتعزيز والاسترخاء والإطفاء؛ حيث كان لهم دور بارز في تطوير وتنمية مهارات الطلاب الخاصة بتنظيم وضبط الذات والانفعالات، فقد ساهمت فنية التعزيز في تنمية سلوك التخطيط الجيد ووضع الخطط وتنفيذها؛ حيث تم استخدام أنواع عديدة من المعززات كالتعزيز المادى، وبعض المكافآت والتعزيز المعنوى مثل كلمات التشجيع والثناء والمدح بهدف تشجيعهم على أداء المهارات والسلوكيات المتعلمة في جلسات البرنامج مما أدى إلى رفع الروح المعنوية لديهم وساعدهم على تكرار السلوك المرغوب وتنمية مهارات تنظيم الذات ووضع الخطط والأهداف المستقبلية، كما كان لطريقة استخدام التعزيز الأثر الأكبر في تنمية التنظيم الذاتي لديهم حيث اعتمد الباحث في بداية تعلم المهارات على التعزيز المتصل حتى يتعرف الطلاب على المهارة والسلوك المرغوب ثم بعد ذلك ينتقل تدريجياً إلى استخدام التعزيز المتقطع من أجل ترسيخ المهارة لديهم وللتأكد من اكتسابهم للمهارات محل الدراسة .

وكان للحوار والمناقشة دور فعّال في تنمية القدرة على التنظيم الذاتي ومن ثم مراقبة الذات لإصدار الاستجابات الانفعالية والمعرفية الملائمة للموقف؛ حيث تم استخدامهم في عمليات التوجيه والإرشاد والتدريب على بناء الخطط وتقييم الأوضاع الحالية، ومعرفة استجاباتهم على بعض المواقف، وأيضاً في معرفة استفساراتهم ومحاولة تقديم النصح والتوجيه لهم مما ساعد في تنمية المهارات المختلفة كمهارات تقييم المعلومات ووضع الخطط والبدائل وتنفيذها، وكذلك في عملية التقويم التكويني أثناء تنفيذ البرنامج حيث تم طرح بعض الأسئلة عليهم بغرض تقييم مدى اكتسابهم

للمهارة ومعرفة جوانب القوة والقصور في اكتسابهم لتلك المهارات. وظهرت أهمية الواجب المنزلي في ترسيخ المهارات المطلوبة لديهم؛ حيث ساعدت على اكتسابهم للمهارات والسلوكيات المرغوبة وقياس مدى ممارستهم العملية لهذه السلوكيات.

بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي ويُعزى ذلك إلى تثبيت عملية الممارسة لدى الطلاب؛ حيث لم يتم تدريبهم خلال فترة المتابعة على مهارات جديدة أو المهارات السابق تعلمهم أو تدريبهم عليها، وبالتالي ظهر دور الخبرة في التأثير في الطلاب خلال فترة المتابعة .

ثالثاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

وينص على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية لصالح القياس البعدي "

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لدلالة الفروق بين درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكمالية بأبعادها الفرعية، والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول (٧)

قيم (ت) ودلالاتها للفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الكمالية

الأبعاد	المتوسط		الانحراف المعياري		درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	قبل	بعد	قبل	بعد			
الاهتمام بالأخطاء	٣٤,٨٢	٢٤,٣٦	٢,٣٦٥	٢,٤٨٥	٣٢	٣٢,٠٧٦	٠,٠١
الضغوط الوالدية	٣٣,٨٥	٢٣,٧٠	٢,٤١٢	٢,٤٠٤	٣٢	٢١,٠٢٢	٠,٠١
الحاجة للاستحسان	٣٣,٢٤	٢٣,٠٩	٢,٣٩٨	٢,١٤١	٣٢	٢٢,٩٧١	٠,٠١
الاجترار / التأمل	٢٩,٤٥	٢٣,٧٩	٢,٣٤٦	٢,٢٠٥	٣٢	٨,٥٥٥	٠,٠١

الأبعاد	المتوسط		الانحراف المعياري		درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	قبل	بعد	قبل	بعد			
الكمالية اللاتكيفية	١٣١,٣٦	٩٤,٩٤	٥,٤٣٦	٥,٧٣٩	٣٢	٣٤,٩٣٣	٠,٠١
المعايير العالية للآخرين	٣٠,٢٤	٢٢,٧٩	٢,٥٥٠	٢,١٧٦	٣٢	١٠,٩٦٤	٠,٠١
التنظيم	٢٢,٧٠	٣٤,٣٩	١,٩٢٨	٢,٦٩٢	٣٢	٢٣,٢٦٣-	٠,٠١
الكفاح للتفوق	١٧,٧٦	٢٥,٢٧	٤,٢٠٦	٢,٥٦٥	٣٢	٨,٣٣٦-	٠,٠١
التخطيط	٢٢,١٥	٣٠,٨٥	٢,٤٥١	٢,١٣٨	٣٢	١٩,٩٣٦-	٠,٠١
الكمالية التكيفية	٩٢,٨٥	١١٣,٣٠	٥,٢٧٤	٤,٦٦٠	٣٢	١٧,٤٧٩-	٠,٠١
الكمالية	٢٢٤,٢١	٢٠٨,٢٤	٨,٧٣٥	٧,٦٣٦	٣٢	١٠,٠٧٩	٠,٠١

دراسة الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ لمستوى الكمالية ببعديها التكيفي واللاتكيفي وعاملهما الفرعية، حيث انخفض مستوى الكمالية اللاتكيفية لدى العينة بتأثير البرنامج ممثلاً في العوامل الاهتمام بالأخطاء والضغط الوالدية والحاجة للاستحسان والاجترار، في حين ارتفع مستوى الكمالية التكيفي لديهم ممثلاً في العوامل التنظيم والتخطيط والكفاح للتفوق بينما تبنى عامل المعايير العالية للآخرين، مما يؤكد على صحة الفرض الثالث للبحث .

رابعاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

وينص على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكمالية " وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لدلالة الفروق بين درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكمالية بأبعادها الفرعية، والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول (٨)

قيم (ت) ودلالاتها للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي في الكمالية

الأبعاد	المتوسط		الانحراف المعياري		قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	بعدي	تتبعي	بعدي	تتبعي			
الاهتمام بالأخطاء	٢٤,٣٦	٢٤,٥٨	٢,٤٨٥	٢,٥٨٦	١,٢٢٨-	٣٢	غير دال
الضغوط الوالدية	٢٣,٧٠	٢٣,٦٧	٢,٤٠٤	٢,١٤٦	٠,٢١٥	٣٢	غير دال
الحاجة للاستحسان	٢٣,٠٩	٢٣,٣٣	٢,١٤١	٢,٤٩٦	٠,٥٨٧-	٣٢	غير دال
الاجترار / التأمل	٢٣,٧٩	٢٣,٢٤	٢,٢٠٥	٢,٤٧٥	١,٣٧٥	٣٢	غير دال
الكمالية اللاتكيفية	٩٤,٩٤	٩٤,٨٢	٥,٧٣٩	٥,٢٠٥	٠,٢١٦	٣٢	غير دال
المعايير العالية للآخرين	٢٢,٧٩	٢٢,٤٢	٢,١٧٦	١,٧٨٦	١,٣٢٤	٣٢	غير دال
التنظيم	٣٤,٣٩	٣٤,٢١	٢,٦٩٢	٢,٨٠٤	٠,٧٩٧	٣٢	غير دال
الكفاح للتفوق	٢٥,٢٧	٢٥,٠٣	٢,٥٦٥	٢,٥٤٣	١,٦٧٧	٣٢	غير دال
التخطيط	٣٠,٨٥	٣٠,٤٢	٢,١٣٨	٢,٠٩٢	١,٧٢٢	٣٢	غير دال
الكمالية التكيفية	١١٣,٣٠	١١٢,٠٩	٤,٦٦٠	٤,٦٢٦	٢,٦١١	٣٢	٠,٠٥
الكمالية	٢٠٨,٢٤	٢٠٦,٩١	٧,٦٣٦	٧,٦١٧	١,٨٢٦	٣٢	غير دال

بدراسة الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند أى مستوى دلالة للكمالية بأبعادها الفرعية إلا في حالة الكمالية التكيفية حيث وُجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ولكن لصالح القياس البعدي؛ حيث انخفض متوسط الدرجات في القياس التتبعي عن القياس البعدي. ويتضح من تلك النتائج تحقيق الفرض الرابع للبحث.

تفسير نتائج فرضى الكمالية:

تعد الكمالية سمة رئيسية وأساسية من سمات الأفراد التي يعتبرها البعض أحد غاياته الهامة في الحياة، فتعد بمثابة الباب الأول والرئيسي للإنجاز لدى البعض، فيسعون إلى المغالاة في الاتقان في العمل من أجل أن يحرزوا أعلى التقديرات وينالوا أعلى المراتب والوظائف بما تؤهله قدراتهم، ومن ثم أصبحت الكمالية ذات قدر عال من الاهتمام لدى الأفراد ولا سيما طلاب الجامعة الذين يحاولون أن يثبتوا أنفسهم من خلال الحصول على أعلى التقديرات ؛ حيث أصبحت التكاليفات والتعيينات يتم النظر إليها أولاً من حيث الأعلى تقديراً ودرجةً، وتعد المرحلة الجامعية آخر مراحل التعليم النظامي وأن الفرد بمجرد حصوله على الشهادة الجامعية يسعى للبحث عن الوظيفة المناسبة له من حيث قدراته وشهادته ؛ وحيث أن الاعتماد أصبح مبنياً على التقدير، فكان اهتمام بعض الطلاب بالوصول إلى تقديرات مرتفعة تحول إلى الكمالية، وعنيت الدراسة الحالية بالطلاب ذوي الكمالية اللاتكيفية المرتفعة من أجل تحويلها إلى كمالية تكيفية معتدلة تلائم طبيعة الموقف وطبيعة المتغيرات الحياتية التي يعيشها الطلاب .

وجاءت نتائج الدراسة الحالية مؤكدة على فعالية البرنامج المستخدم والمعتمد على تنظيم الذات في خفض حدة الكمالية اللاتكيفية لدى طلاب الجامعة الخاضعين للبرنامج ؛ حيث وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لمستوى الكمالية عند مستوى دلالة ٠,٠١ سواء للكمالية التكيفية أو اللاتكيفية أو الكمالية بصفة عامة. كما أشارت النتائج إلى أن أبعاد التنظيم والتخطيط والكفاح من أجل التفوق قد أحرزت مستويات متقدمة لدى الطلاب في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي مما يؤكد على شدة حرص الطلاب على الاهتمام بمهارات التخطيط والتنظيم الجيد .

واتفقت تلك النتيجة من نتائج الدراسات التي أكدت على فعالية البرامج الإرشادية والتدريبية في خفض مستوى الكمالية لدى طلاب الجامعة كدراسات بشرى أرنوط (٢٠١٥)، سارة رياض، سهير أمين، سلوى عبدالباقي (٢٠١٥)، ممدوح بدوي (٢٠١٥)، نجلاء أبوسليمة وآخرون (٢٠١٥ب)، منار بركة (٢٠١٤)، سيف النصر الإمام (٢٠١٣).

ويمكن أن تُعزى تلك النتائج إلى أن التدريب على التنظيم الذاتي بمهاراته قد أسهم في تكوين شخصية الطلاب وساعدهم على الاتقان دون المبالغة في أمر النجاح والتفوق، وأن عاملى التخطيط والتنظيم لهم دور بارز في تنمية القيم والمهارات الإيجابية لدى الطلاب. ويتفق ذلك مع نتائج

الدراسات التي أكدت على أن التنظيم الذاتي والنقد الذاتي المعتدل يساهم ويرتبط بالكمالية التكيفية في حين تدنى مستوى تنظيم الذات يرتبط مع الكمالية اللاتكيفية كما في دراسات كل من Mouratidis ؛ Stoeber, Hutchfield & Wood (2008) ؛ Dunkley, et. al., (2006) James, Verplanken & Rimes ؛ Burnam, et. al. (2014) ؛ & Michou (2011) Kljajic, Gaudreau & Franche ؛ Gong, Fletcher & Paulson (2017) ؛ (2015) Macedo, et. al., (2017) ؛ (2017)

ومن ثم يتضح أن المهارات الفرعية للتنظيم الذاتي تساعد في إدارة وتنفيذ الخطط المستقبلية بما يتناسب مع طبيعة الموقف من انفعالات ملائمة واستجابات سلوكية ومعرفية ملائمة، والتي ظهر دورها في عملية التأثير على مستوى الكمالية لدى الطلاب سواء الكمالية التكيفية ولاسيما في أبعاد التنظيم والتخطيط والكفاح من أجل النجاح.

وهكذا اتضح دور الأنشطة التدريبية أثناء البرنامج في تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو التخطيط والتنظيم والكفاح والتعامل مع الآخرين وإقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة والقدرة على التعامل مع الضغوط المختلفة مما يؤكد على أهمية الأنشطة المستخدمة في البرنامج الحالي في خفض حدة الكمالية اللاتكيفية .

كما كان للفنيات المستخدمة في البرنامج تأثير قوى وفعال ؛ حيث برز دور التعزيز بأشكاله المتعددة والتي أستخدمت في البرنامج في تنمية مهارات جديدة وتحسين مستوى مهارات لدى الطلاب المشاركين في البرنامج، واتضح ذلك في تحسين قدرة الطلاب على التعامل مع الضغوط المختلفة وإدارة مواقف الصراعات التي يمر بها الفرد من أجل تحقيق النجاح والتفوق في المهمة المكلف بها، وتنمية القدرة على التخطيط ؛ حيث كانت تلك المهارة منخفضة بدرجة ملحوظة لدى الطلاب لاهتمامهم الشديد بالنجاح دون الوعي بكيفية وسبل تحقيق ذلك مما جعلهم يغفلون عن التخطيط الجيد، واستمراراً للتأكيد على فعالية الفنيات والأساليب المستخدمة في الجلسات التدريبية تم الاعتماد على فنية الواجب المنزلي على شكل ممارسات ومواقف حياتية يتعرض لها الطلاب في حياتهم اليومية وتدوينها ومن ثم تحليلها إلى عناصرها الأولية وتفسير الاستجابات التي أصدرها أصحاب تلك المواقف .

كما كان لفنيات الدحض والتجاهل تأثير قوى في تنمية التفكير العقلاني المنطقي لدى الطلاب تجاه المواقف التي تتطلب التخطيط الجيد؛ حيث برز دورهم في تهميش المتغيرات الوسيطة

والعوامل المساعدة على الفشل والتي قد تؤدي إلى صعوبة اتخاذ القرارات وصعوبة التعامل مع المواقف الضاغطة والضغوط الحياتية المختلفة سواء من العائلة أو الظروف البيئية والاجتماعية .
وبرز دور العصف الذهني في تنمية التفكير العقلاني المنطقي والتفكير الإيجابي لدى الطلاب من خلال تحليل الأنشطة والمواقف المعروضة خلال الجلسات التدريبية ومعرفة نقاط القوة والضعف والانطلاق من خلالها لوضع الخطط المستقبلية بفعالية .

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الكمالية مما يؤكد على أن جانب الممارسة على الأنشطة والتعامل مع المواقف الحياتية يسير طبقاً لما تم التدريب عليه وأن الطلاب خلال فترة المتابعة مازالت لديهم الخبرة من التدريب على التخطيط وإنجاز الأهداف دون المغالاة في وضع معايير عالية يصعب تحقيقها، ويفسر الفرق الدال عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لمستوى الكمالية التكيفية كدرجة مجمعة إلى أن الفروق بين التطبيقين لأبعاد الكمالية التكيفية كانت لصالح القياس البعدي مما أثر في درجة الجمع للأبعاد لتكوين الكمالية التكيفية مما أظهر تلك الفروق ويمكن تفسير ذلك على أن الطلاب لم يتعرضوا لمواقف حياتية كثيرة خلال فترة المتابعة مما جعلهم يهتمون ببعض المهارات والأجزاء التي تدربوا عليها ومن ثم انخفضت درجاتهم في القياس التتبعي عن البعدي مما أدى إلى ظهور تلك الفروق لصالح القياس البعدي مما يؤكد على أن استمرار التدريب على المهارات يحسن من قدرات الطلاب وأن إغفال التدريب يؤثر سلباً على قدرات ومهارات الطلاب .

الخلاصة والتوصيات :

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى فعالية البرنامج المستخدم في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي وتحقيق الاستقرار الانفعالي وكذلك خفض مستوى الكمالية اللاتكيفية لدى الطلاب، وظهر ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي على المقاييس المستخدمة للتنظيم الذاتي والاتزان الانفعالي والكمالية لصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي على نفس المقاييس .

وفي ضوء ذلك توصي الدراسة الحالية بإجراء المزيد من البرامج التدريبية والإرشادية للطلاب في كافة مراحل التعليم المختلفة من أجل تنمية القدرة على التنظيم الذاتي والانفعالي لديهم وتحقيق مستويات معتدلة من الكمالية. كما يمكن عقد ندوات وورش عمل للتوعية بمخاطر الكمالية، والتفكير اللاعقلاني، وكذلك ندوات حول التخطيط الجيد وبناء المستقبل في ضوء التغيرات والثورة العلمية

والتكنولوجية المعاصرة. والتأكيد على دور المستحدثات المعاصرة نتيجة للثورات التكنولوجية والعلمية وفي مجتمع المعرفة في الخطط المستقبلية والتعامل مع الضغوط المستمرة من أجل تحقيق التوافق النفسى السوى والسعادة الشخصية .

المراجع :

- أحلام مهدى عبدالله العزى، أميرة مزهر حميد الدليمى (٢٠١٦). النزاهة الأخلاقية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى مدرسى المرحلة الإعدادية. مجلة ديالى، العدد (٦٩)، ١ - ٢٥ .
- بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية و زيادة فعالية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد. مجلة الارشاد النفسى، ع (٤٢)، ٢٣ - ٩٧ .
- جابر محمد عبد الله عيسى، أحمد محمد جاد الرب أبوزيد (٢٠١٣). فعالية برنامج لتنمية مهارات تنظيم الذات وأثره في تخفيف حدة صعوبات التعلم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية بالعريش، مجلد ٢، عدد ٢، ١ : ٤٧ .
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسى، ط٤، القاهرة: عالم الكتب
- حنان السيد زيدان، محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠٠٩). برنامج مقترح باستخدام فنيات تنظيم الذات لتنمية دافعية الإنجاز والتحصيل لدى المتفوقين ذوى صعوبات التعلم (منخفضى التحصيل) من طلاب الجامعة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد ٨، عدد ٣، ٥٨٣ : ٦٣٥ .
- دعاء أبوعاصى فيصل (٢٠١٦). فعالية برنامج قائم على التنظيم الذاتي في تحسين الذكاء الأخلاقى والتحمل النفسى لدى المتفوقين أكاديمياً: دراسة سيكومترية إكلينيكية. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية جامعة العريش .

سارة عاصم رياض، سهير محمود أمين، سلوى محمد عبد الباقي (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجية الأيحاء الذاتي لخفض الكمالية العصابية وتنمية الكمالية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً. دراسات تربوية واجتماعية، ٢١ (١)، ٢١٩ -

٢٦٨

ساميه محمد صابر عبدالنبي (٢٠٠٩). الكمالية العصابية (غير السوية) وعلاقتها باضطرابات الأكل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة شعبية الدراسات النفسية والاجتماعية، مركز الخدمة للاستشارات البحثية واللغات، كلية الآداب، جامعة المنوفية.

السعيد عبد الصالحين دردة (٢٠٠٨). تنظيم الذات كعامل عام أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة بالاضطرابات الصحية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مجلة دراسات نفسية، مجلد ١٨، عدد ٢، ص ص ٥٢٥ : ٥٦١

السيد كامل الشربيني منصور (٢٠١٢). إستراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية. دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع (٧٧)، ١٢٠ - ٥١ .

عفراء خليل إبراهيم العبيدي (٢٠١٥). الكمالية العصابية وعلاقتها بالاستقرار النفسى لدى طلبة الجامعة. مجلة علوم الانسان والمجتمع، ع (١٤)، ١٥٧ - ١٨٧ .

عماد متولى أحمد ناصف (٢٠١٣). الكمالية العصابية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب جامعة الباحة الموهوبين بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية بالسويس، ٦ (٣) .
محمد أنور فراج (٢٠١٢). الاسهام النسبى لتنظيم الذات والمثابرة الأكاديمية في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمى لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد ٢٢، عدد ٧٦، ص ص ٤٧١ : ٥٣٢

محمد كمال محمد حمدان (٢٠١٠). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير، كلية التربية الجاعة الاسلامية . غزة .

مصطفى القمش، عدنان العضايمة، جهاد التركى (٢٠٠٨). فعالية برنامج تعليمى في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد ٢٢، عدد ١، ص ص ١٦٧ : ١٩٨ .

مصطفى على رمضان مظلوم (٢٠١٣). الكمالية وعلاقتها بالعدوانية لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع (٣٩) ج (١)
ممدوح محمود مصطفى بدوى (٢٠١٥). برنامج ارشادي لخفض الكمالية اللاتوافقية واثره على بعض الاضطرابات النفسية المرتبطة بها لدى الفائزين عقليا من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراة، جامعة الأزهر فرع القاهرة .

منار مصطفى عبدالسلام بركه (٢٠١٤). فعالية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض حدة الكمالية العصابية لدى الموهوبين من طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة كفرالشيخ .

نجلاء فتحى محمد، عبدالصبور منصور محمد، محمد احمد محمد سعفان (٢٠١٥). الكمالية العصابية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببورسعيد، ع (١٨)، ٥٤٨-٥٢٥ .

نجلاء فتحى محمد، عبدالصبور منصور محمد، محمد احمد محمد سعفان (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في خفض الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببورسعيد، ع (١٨)، ٥٧٧-٥٤٩ .

Accordino, D. B., Accordino, M. P., & Slaney, R. B. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the schools*, 37, 535-545.

Aleem, S. (2005). Emotional Stability among College Youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, Vol. 31, No.1-2, 100-102.

Arora, R., & Rangnekar, S. (2015). Relationships Between Emotional Stability, Psychosocial Mentoring Support and Career Resilience. *Europe's Journal of Psychology*, Vol. 11(1), 16–33, doi:10.5964/ejop.v11i1.835

Bandy, T. & Moore, K.(2010). Assessing Self- Regulation: a guide for out-of- school time program practitioners, Child Trends, available at: www.childtrends.org.

Bano, S., Ahmad, B. & Bhasin, P. (2014). Job Burnout and Emotional Stability among Individuals from Different Professions. *EUROPEAN ACADEMIC RESEARCH* , Vol. II, Issue 7 , P. 8915- 8930

Baumeister, R. & Vohs, K.(2007).Self- Regulation , Ego depletion and

- motivation. *Social and Personality Psychology Compass* , vol. 1, No 1, pp.115:128.
- Besharat, M.A. & Shahidi, S. (2010). Perfectionism, anger, and anger rumination. *International Journal of Psychology*, 45 (6), 427-434.
- Bieling, P.J., Israeli, A.L., & Antony, M.M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.
- Bondarenko, I. (2017). The role of positive emotions and type of feedback in self-regulation of learning goals achievement: experimental research. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237 , 405 – 411
- Burnam, A., Komaraju, M., Hamel, R. & Nadler, D.R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination?. *Learning and Individual Differences*, 36, 165-172
- Carver, C.& SCHEIER, M. (2011). Self-regulation of action and affect. In Vohs, K. & Baumeister, R. (Eds): *Handbook of self-regulation. Research, Theory and Applications* (pp. 13:39). New York: Guilford.
- Chan, D.W. (2007). Positive and Negative Perfectionism among Chinese Gifted Students in Hong Kong: Their Relationships to General Self-Efficacy and Subjective Well-Being. *Journal for the Education of the Gifted*, 31 (1), 77-102.
- De Ridder, D.& De Wit, J.(2006). Self-regulation in health behavior: concepts, theories, and central issues. In De Ridder, D.& De Wit, J.(Eds): *Self-regulation in health behavior*, (pp.1:23), John Wiley& Sons Ltd.
- Dembo, M. & Eaton, M.(2000). Self- Regulation of Academic Learning in Middle- Level Schools. *The Elementary School Journal* , 100(5), 473: 490.
- Dunkley D.M., Blankstein K.R., Zuroff D.C., Lecce S. & Hui D. (2006). Self-Critical and Personal Standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 40 (3) , 409-420
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance and depression. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 21 (2), 119-138.
- Geranmayepour, S., & Besharat, M.A. (2010). Perfectionism and mental health., *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 643-647.

- Gong, X., Fletcher, K.L. & Paulson, S.E (2017). Perfectionism and emotional intelligence: A test of the 2×2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 106 , 71-76
- Hill ,R., Huelsman, T., Furr, R., Kibler, J., Vicente, B., and Kennedy , C. (2004). A New Measure of Perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of personality assessment* , 82(1), 80–91
- Jakubowski, T.& Dembo, M.(2004). The Relationship of Self- Efficacy ,Identity Style and Stage of Change with Academic Self- Regulation. *Journal of College Reading and Learning* , 35(1), 7: 24.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (Vol. 2, pp. 102–138). New York: Guilford Press.
- Kanten, P. & Yesiltas, M. (2015). The Effects of Positive and Negative Perfectionism on Work Engagement, Psychological Well-Being and Emotional Exhaustion. *Procedia Economics and Finance* , 23 , 1367 – 1375
- Kirsty James, K., Verplanken, B. & Rimes K.A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128
- Kljajic K., Gaudreau P.& Franche V. (2017). An investigation of the 2×2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 57, 103-113
- Macedo, A., Marques, C., Quaresma, V., Soares, M., Amaral, A., Araújo, A. & Pereira, A. (2017). Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress?. *Personality and Individual Differences*, 119, 46-51
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviors. In N. Heather, W. R. Miller, & J. Greeley (Eds.), *Self-Control and the Addictive Behaviours*. (pp. 3–79). Sydney, Australia: Maxwell Macmillan.
- Molnar, D.S., Reker, D.L., Culp, N.A. Sadava, S.W., & DeCourville, N.H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health, *Journal of Research in Personality*, 40, 482-500.
- Mouratidis A. & Michou A. (2011). Perfectionism, self-determined

- motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4) , 355-367
- Özer, A. ve Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri; The reasons of undergraduate students academic procrastination Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. *The Journal of the Faculty of Education Mehmet Akif Ersoy University*, 21, 45-72.
- 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
- Philp, M., Egan, S., & Kane, R. (2012). Perfectionism, over commitment to work, and burnout in employees seeking workplace counselling, *Australian Journal of Psychology*, 64, 68–74
- Rothmann, S., & Coetzer, E. P. (2003). The Big Five personality dimensions and job performance. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(1), 68-74. Retrieved from Doi:10.4102/sajip.v29i1.88
- Sarkhanloua, S.S. & Kiamanesh, A. (2015). The Relationship between Personality Characteristics, Perfectionism of Mothers and Emotional Problems of Their Daughters. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* , 185 , 460 – 468
- Schweitzer, R. & Hamilton, T. (2002). Perfectionism and Mental Health in Australian University Students: Is There a Relationship?. *Journal of College Student Development*, 43(5), 684-695.
- Serebryakova, T.A., Morozova, L.B., Kochneva, E.M., Zharova, D.V., Kostyleva, E.A. & Kolarkova, O.G. (2016). Emotional Stability as a Condition of Students' Adaptation to Studying in a Higher Educational Institution. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL & SCIENCE EDUCATION* , 11(15), 7486-7494
- Stewart M., De George-Walker L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164
- Stoeber J. , Hutchfield J. & Wood K.V.(2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45(4) , 323-327
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006): Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges, *Personality and Social Psychology*

- Review*, V. 10, N. 4, 295 – 319.
- Stoeber, J. & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teacher: relations with 53roca appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, 53roca and coping*, 21, 37-53.
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2006). Perfectionism in adolescent school students: relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and individual differences*, 42 (7), 1379-1389
- Storm, K., & Rothmann, S. (2003). The relationship between burnout, personality traits and coping strategies in a corporate pharmaceutical group. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(4), 35-42. Doi:10.4102/sajip.v29i4.128
- Tameh, E. & Aghaei, H. (2014). Job Satisfaction and Emotional Stability Among School Teachers: A Cross Cultural Comparison . *Journal Of Applied Sciences Research*, 10(4), April, P. 240-249
- Tashman, L.S., Tenenbaum, G., & Eklund, R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23 (2), 195-212.
- Terry-Short, LA, Owens RG, Slade PD,& Dewey ME (1995). Positive and negative perfectionism. *Pers Individ Dif.* ,18(5): 663–8. doi: 10.1016/0191-8869(94)00192-u
- Tissot, A. and Crowther, J.(2008): Self-oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Risk Factors Within An Integrative Model For Bulimic Symptomatology, *Journal Of Social and Clinical Psychology*, 27, 7, 734 – 755
- Tortop, H.(2015). A comparison of gifted and non- gifted students' self-regulation skills for Science learning. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists* , vol.3, no.1, pp.42: 57.
- Trumpeter N., Watson P.J. & O’Leary B.J. (2006). Factors within Multidimensional Perfectionism Scales: Complexity of relationships with Self-Esteem, Narcissism, Self-Control, and Self-Criticism. *Personality and Individual Differences*, 41 (5) , 849-860
- van Vianen, A. E. M., Klehe, U.-C., Koen, J., & Dries, N. (2012). Career adapt-abilities scale—Netherlands form: Psychometric properties and relationships to ability, personality, and regulatory focus. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 716-724. Doi:10.1016/j.jvb.2012.01.002
- Wani, A., Sankar, R., Angel, J., Dhivya, P., Rajeswari, S. & Athiraj, K. (2016), Emotional Stability among Annamalai University Students,

International Journal of Indian Psychology, Volume 3, Issue 4, No. 66,
ISSN 2348-5396 €, ISSN: 2349-3429 (p), DIP:18.01.167/20160304,
ISBN: 978-1-365-39396-9

Weishuhn, A. (2006): *Perfectionism, Self-Discrepancy, and Disordered Eating in Black and White Women*, Master of Arts, University of Missouri – Columbia, Umi, 1441303

Williams, P. & Hellman, C.(2004). Differences in Self- Regulation for Online Learning Between First and Second Generation College students. *Research in Higher Education* , vol. 45, No.1, pp. 71: 83.