الكمالية الايجابية والسلبية عند طلبة الجامعة

شهد مطلك مزهر

shahad.abd2302m@ircoedu.uobaghdad.edu.iq

أ.د شيماء عبد العزيز العباسي

shaima.abdulaziz@ircoedu.uobaghdad.edu iq

جامعة بغداد/ كلية التربية (ابن رشد) قسم العلوم التربوية والنفسية

الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف الى:

١الكمالية الايجابية والسلبية عند طلبة الجامعة

وقد اشتملت عينة البحث الحالي على (٥٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد للدراسة الأولية الصباحية للعام ٢٠٢٥/ ٢٠٢٤و للصفوف (الاربعة) وتم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية_وقد تبنت مقياس(**Short & Terry, 1995**) لقياس الكمالية الايجابية والسلبية وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

١يمتلك طلبة جامعة بغداد كمالية ايجابية بدرجة عالية.

٢ يمتلك طلبة جامعة بغداد كمالية سلبية بدرجة منخفضة.

الكلمات المفتاحية: الكمالية الايجابية والكمالية السلبية.

Positive and Negative Perfectionism among University Students

Shahad Mutlaq Mazhar & Prof. Dr. Shaima Abdulaziz Al-Abbasi

University of Baghdad / College of Education Ibn Rushd for Human Sciences

Abstract:

The current study aimed to identify:

1. Positive and negative perfectionism among university students

2. Statistically significant differences in positive and negative perfectionism among University of Baghdad students by gender (males - females) (and specialization: scientific, humanities).

The current research sample included (500) male and female students from the University of Baghdad for the initial morning study for the academic year 2024/2025, for the (four) grades. They were selected

using a stratified random method. Short & Terry (1995) scale was adopted to measure positive and negative perfectionism. The research reached the following results:

1. University of Baghdad students possess a high degree of positive perfectionism.

Keywords: Positive perfectionism and negative perfectionism.

الفصل الأول :التعريف بالبحث

أولاً مشكلة البحث:

تتمثل أحدى أبرز التحديات المرتبطة بالكمالية الإيجابية في الغموض الذي يكتفي في فهم طبيعتها الحقيقية، ودورها في تعزيز الأداء الأكاديمي والمهني، فضلاً عن علاقتها بالصحة النفسية. فعلى الرغم من النظر إليها بوصفها دافعاً إيجابياً نحو التميز وتحقيق الطموحات العالية، إلا أن الأدبيات العلمية لا تزال تشهد جدلاً حول مدى إيجابيتها الفعلية، وما إذا كانت تسهم فعلاً في تعزيز الإبداع والإنجاز، أم أنها قد تنطوي على مخاطر كامنة. وتكمن الإشكالية في احتمال تحول الكمالية الإيجابية إلى نمط مرضي من الكمالية السلبية في ظل ظروف ضاغطة أو توقعات مفرطة، مما يعرض الفرد لمستويات مرتفعة من التوتر والاحتراق النفسي (Pacht, 1984 :10)

وقد يتحول سعي الطلبة الدائم نحو التميز والكمال إلى توتر وقلق، لاسيما عندما يرتبط هذا السعي بالخوف المفرط من الوقوع في الخطأ أو عدم تلبية التوقعات العالية التي يضعونها لأنفسهم. ففي كثير من الحالات، يسهم هذا التوجه في زيادة مشاعر القلق والتوتر، مما يفقد الطالبة قدرتهم على التركيز والذي يضعف من أدائهم الأكاديمي، ويجعلهم أكثر عرضة للارتباك واتخاذ قرارات غير صائبة، وهو ما قد يؤدي إلى نتائج عكسية كتدني التحصيل الدراسي أو الفشل في إنجاز المهام. لا يقتصر أثر هذا النوع من الكمالية على الجانب التعليمي فحسب، بل يمتد ليؤثر في الحياة الاجتماعية والانفعالية للطلبة,ممايؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي، وضعف العلاقات مع الآخرين، وانخفاض الثقة بالنفس. كما أن استمراره قد يسهم في تعزيز الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن الذات، (محمد، ٢٠١٤: ٣٥).

وجاءت نتيجة دراسة (Frost et al., 1993) أن الطلبة الذين يتمتعون بسمات الكمالية الإيجابية أظهروا قدرة ملحوظة على التعلم من أخطائهم وتوظيف تجارب الإخفاق كفرص للنمو والتحسين، وهو ما يعد من أبرز ملامح الكمالية التكيفية. ومع ذلك، فقد كشفت الدراسة أيضاً أن هؤلاء الطلبة غالباً ما يمرون بتوتر وقلق و مشاعر من عدم الارتياح والانزعاج عند تعرضهم للإخفاق أو عند عدم تحقيق النتائج المرجوة، مما يؤدي في بعض الاحيان إلى

شعورهم بالإحباط وخيبة الأمل نتيجة الفجوة بين مستوى الطموح العالي والأداء الفعلي (Frost et al., 1993: 43).

أما نتيجة دراسة (Mustafa, 2013) فقد توصلت الى أن طلبة الجامعة الذين يتسمون بالكمالية السلبية يواجهون صراعات داخلية ناتجة عن الفجوة بين الصورة المثالية التي يرغبون أن ينظر إليهم بها من قبل الآخرين، وبين إدراكهم لواقعهم الذاتي. فهم يسعون بإلحاح إلى بلوغ أعلى درجات التميز والكمال في أدائهم وسلوكهم، وذلك حفاظاً على تقدير الذات وصورتهم أمام الاخرين المحيطين بهم. ومع ذلك، فإن هذا السعي المستمر نحو الكمال غالباً ما يكون مرهقاً وغير واقعي، نظراً لاستحالت تحقيق الكمال المطلق في الواقع العملي.مما ينتج شعوراً بالعجز والإحباط عند الطلبة، نتيجة إدراكهم المتكرر بعدم قدرتهم على تحقيق تلك الصورة المثالية التي يتخيلونها، وهو ما ينعكس سلباً على حالتهم النفسية ويزيد من مستويات التوتر والقلق لديهم. كما يؤدي ذلك إلى ضعف الثقة بالنفس وتضاؤل الشعور بالإنجاز، إذ يربط الطلبة قيمتهم الذاتية بتحقيق نتائج مثالية يصعب الوصول إليها(Mustafa,2013, 76)

بناءاً على ما ذكر سابقاً توصلت الباحثة إلى مشكلة البحث الحالي من خلال اختلاف نتائج الدراسات السابقة في متغير البحث الحالي وبعد الرجوع الى الأدبيات النفسية والتربوية المتعلقة بمتغيرات البحث الحالي واحساسها بالمشكلة كونها طالبة جامعية لذا تتحد مشكلة البحث الحالي من خلال التساؤلات الآتية هل يتسم طلبة الجامعة بالكمالية الايجابية والسلبية هذا ما ستكشفه نتائج الدراسة الحالية .

ثانياً :اهمية البحث:

يتطلب فهم قيمة الكمالية الإيجابية يتطلب النظر إليها في ضوء السياق الثقافي السائد في المجتمع، الذي يقدِّر الكمالية ويشجعها كقيمة تحفز على الإتقان والتميز. اذ أن الكمالية الإيجابية ليست مجرد ميول مثالية، بل تعد عنصرا جوهريا في بنية الشخصية، وتمثل قوة دافعة للنمو والتحدي الإيجابي. فهي تعبر عن طاقة داخلية تدفع الفرد نحو تحقيق أهداف طموحة، وتحقيق أقصى ما يمكن من قدرات الفرد بصورة صحية، مما يجعلها مصدرا للتحفيز الذاتي والنجاح المستدام له (Parker, 1997: 32).

يرتبط النمط الإيجابي من الكمالية بامتلاك الفرد مهارات تنظيمية وانفعالية عالية، مثل التخطيط الفعال، إدارة الوقت ، ضبط الذات، وتحمل المسؤولية. فعندما يمارس الفرد الكمالية بشكل متوازن، وايجابي فإنه يعزز ثقته بنفسه ويسهم في زيادة شعوره بالرضا الشخصي مما يعمل على خفض مستويات التوتر والقلق لديهم على عكس الكمالية السلبية التي تنتج ضغطاً نفسيا مفرطاً وتدنيا في تقدير الذات. (Akay،21 :2013)

؛ وقد اكدت دراسة Terry Short 1995 إلى أن التوتر المزمن يمكن أن يحول الكمالية المتكيفة إلى نمط سلبي إذا افتقر الفرد إلى مهارات التأقلم. أما عندما تكون المعايير خيالية أو مبالغ فيها فقد تتحول الكمالية إلى سلوك عصابي لا تكيفي، يقترن غالبا بجلد الذات وتنامي القلق. وتمثل القدرة على ضبط سقف التوقعات وتعديله لديهم بحسب الموقف مهارة حاسمة عند الافراد في الوقاية من الانزلاق نحو الكمالية السلبية(Terry Short 1995:22) .

تحظى الكمالية السلبية باهتمام متزايد في الأوساط الأكاديمية والتربوية، خاصة عند دراسة شخصية الطلبة الذين يمرون بمرحلة حرجة من النمو النفسي والاجتماعي وهي مرحلة المراهقه فرغم الصورة العامة التي تربط الكمالية بالسعي نحو التميز، إلا أن الكمالية السلبية تختلف عن هذا المفهوم الإيجابي، إذ تتسم بوضع معايير مرتفعة بصورة غير واقعية، وميل دائم إلى انتقاد الذات، وعدم الرضا عن الإنجاز مهما كان جيدا. وتنبع أهمية دراسة الكمالية السلبية عند الطلبة من الآثار النفسية والسلوكية والمعرفية العميقة التي يمكن أن تتركها على حياتهم الدراسية والشخصية (محمد، ٢٠١٤: ٥٢).

وهنا تشير دراسة (Hewitt & Flett, 1991) إلى أن الأفراد ذوي الكمالية السلبية يظهرون معدلات مرتفعة من القلق الاجتماعي، ويميلون إلى العزلة، وضعف وتدني احترام ذواتهم، خاصة عندما يكون دافعهم الأساسي هو الخوف من النقد أو الفشل. وتزداد أهمية دراسة الكمالية السلبية عند طلبة الجامعة عندما ننظر إلى آثارها السلبية على ادائهم الأكاديمي. فالطلبة الذين يخافون من الخطأ قد يتجنبون التحديات، أو يؤجلون تنفيذ المهام خوفاً من عدم الكمال، مما يؤدي بهم إلى التسويف الأكاديمي (Academic Procrastination)، وتدني التحصيل، رغم قدراتهم الفعلية (Hewitt & Flett, 1991, 98)

ويمكن ان نلخص اهمية البحث الحالي الى اهمية نظرية واهمية تطبيقية على النحو التالي:

اولاً:الاهمية النظرية:

١ تبرز أهمية الكمالية الإيجابية بوصفها أحد الجوانب الإيجابية في الشخصية، التي ترتبط بالطموح والتحفيز الداخلي، مقابل الكمالية السلبية المرتبطة بالخوف من الفشل والقلق المفرط

٢ تساهم في تصميم استراتيجيات تربوية ونفسية لدعم الكمالية الايجابية والحد من الكمالية السلبية

ثانياً: الاهمية التطبيقية :

تهدف الاهمية التطبيقية في البحث الحالي الى:

١ تقدم الدراسة أداة مناسبة لقياس الكمالية الإيجابية والسلبية، مما يتيح استخدامها في البيئات الجامعية للتعرف على السمات الشخصية المرتبطة بالأداء الأكاديمي.

ثالثاً: أهداف البحث Research objectives:

يهدف البحث الحالي التعرف الى:

١الكمالية الايجابية والسلبية عند طلبة الجامعة.

رابعاً : حدود البحث Limitation of the Research :

يتحدد هذا البحث بطلبة جامعة بغداد الحكومية للدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ للتخصصات العلمية والإنسانية لكلا الجنسين للصفوف الدراسية الاربعة .

خامساً : تحديد المصطلحات Definition of The Terms :

الكمالية الإيجابية و السلبية (Positive and negative perfectionism) :

١. الكمالية الإيجابية (Positive perfectionism) :

هامشيك(Hamachek, 1978):

وهي السعي الدؤوب لتحقيق التميز والكفاءة العالية، مع الحفاظ على مستوى عالٍ من ضبط النفس والتوازن. الأفراد الذين يمتلكون هذه الصفة يستمتعون بالتحديات ويتعاملون مع الأخطاء كفرص للتعلم والنمو، مما يجعل سلوكهم الكمالي محفزا للإنجاز والإبداع(Hamachek, 1978, p. 27)

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف(Short & Terry, 1995) والذين اعتمدوا على نظرية التعزيز لسكنر في بناء مقياسهم.

التعريف الإجرائي : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب في ضوء اجابته على فقرات مقياس الكمالية الايجابية والسلبية.

٢. الكمالية السلبية (Negativity perfectionism) :

.ستوبير وأوتو (Stoeber & Otto, 2006)

هي ارتباط الفرد بتوقعات غير واقعية وخوف دائم من التقصير، ويعد مؤشر قوي للاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق. (Stoeber & Otto, 2006, p. 296)

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف(Short & Terry, 1995) والذين اعتمدوا على نظرية التعزيز لسكنر في بناء مقياسهم.

التعريف الإجرائي : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب في ضوء اجابته على فقرات مقياس الكمالية الايجابية والسلبية.

الفصل الثاني: إطار النظري ودراسات السابقة:

اولاً :المحور الأول الإطار النظري:

أولاً : الكمالية الايجابية :

نشأة مفهوم الكمالية الإيجابية عند سكنر

ظهرت فكرة الكمالية الإيجابية في إطار النظرية السلوكية الإشراطية الإجرائية التي وضعها بورهوس فريدريك سكنر، والتي تؤكد أن السلوك الإنساني ليس نتاج سمات فطرية جامدة بقدر ما هو نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته من خلال أنماط التعزيز والعقاب. فقد لاحظ سكنر منذ خمسينيات القرن العشرين أن بعض الأفراد يسعون إلى الإنجاز والتميز بدافع داخلي بناء، تدعمه بيئة غنية بالتعزيز الإيجابي، مما ينتج نمطًا سلوكيا أطلق عليه فيما بعد مفهوم الكمالية الإيجابية (Skinner, 1953: 62).

تأثر سكنر في صياغة هذا المفهوم بمبادئ السلوكية التي أرساها علماء سابقون مثل إدوارد ثورندايك، إلا أن إسهامه كان في ربط السلوك الكمالي بأنظمة التعزيز بشكل منهجي. فقد بين أن الأفراد الذين ينشؤون في بيئة توفر لهم التشجيع والثناء على الجهد المبذول—not فقط على النتيجة النهائية—يكونون أكثر استعدادا لتبني الكمالية الإيجابية، حيث يصبح السعي نحو التميز مقرونا بالرضا الشخصي والنمو المستمر (Skinner, 1974: 89).

يرى سكنر أن الكمالية الإيجابية تتشكل عبر ما يعرف بـ التشكيل السلوكي (Shaping)، أي تعزيز المحاولات التدريجية نحو الأداء الأمثل. فالفرد يتعلم من خلال تراكم النجاحات الصغيرة، المدعومة بالتحفيز المستمر، حتى يكتسب ثقة أكبر في قدرته على مواجهة التحديات. وهذا يختلف عن الكمالية السلبية التي تنشأ غالبا نتيجة بيئات تعليمية أو اجتماعية تركز على العقاب والنقد، مما يؤدي إلى تثبيط الإبداع والخوف من التجربة (Ferster & Skinner, 1957: 131).

أحد الجوانب المهمة في نشأة الكمالية الإيجابية هو أن التعزيز لا يقتصر على المكافآت المادية، بل يشمل التعزيز المعنوي مثل التقدير الاجتماعي والشعور بالإنجاز الشخصي. وبذلك، تصبح الكمالية الإيجابية سلوكا مكتسبا يتم تعزيزه باستمرار كلما شعر الفرد بأن جهوده تلقى استحسانا وقبولا. وهذا يتفق مع مبدأ سكنر القائل إن "السلوك الذي يعزز يميل إلى التكرار" (Skinner, 1971: 102).

خصائص الكمالية الإيجابية عند سكنر

١.الدافعية الداخلية للإنجاز

تتسم الكمالية الإيجابية، وفقا لسكنر، بوجود دافع داخلي قوي يدفع الفرد نحو الإنجاز، بحيث يكون الحافز الأساسي هو الرغبة في إتقان العمل وتحقيق أهداف شخصية، وليس فقط إرضاء الآخرين أو تجنب العقاب. (Skinner, 1953, p. 62)

٢.الاستجابة للتعزيز الإيجابي

تنمو الكمالية الإيجابية في البيئات التي تقدم تعزيزا إيجابيا، مثل التشجيع والمدح والمكافأة، مما يحفز الفرد على الاستمرار في السلوكيات الجيدة والسعي للتطور. (Skinner, 1974, p. 89)

صفات الأفراد الذين يمتلكون الكمالية الإيجابية وفق منظور سكنر:

١ .يسعون إلى تحقيق أعلى مستويات الأداء مع الحفاظ على التوازن النفسي.

٢ يضعون أهدافًا واقعية وقابلة للتحقيق تتناسب مع إمكاناتهم.

ثانيًا: الكمالية السلبية :

نشأة الكمالية السلبية عند سكنر

نشأت فكرة الكمالية السلبية في إطار النظرية السلوكية الإشراطية الإجرائية التي أسسها بورهوس فريدريك سكنر، بوصفها نمطًا سلوكيا يتشكل نتيجة تفاعل الفرد مع بيئة تتسم بكثرة النقد والعقاب وندرة التعزيز الإيجابي. فقد لاحظ سكنر أن بعض الأفراد يطورون معايير صارمة للغاية لأنفسهم، ليس بدافع النمو والتطور، بل خوفًا من الفشل أو العقاب أو الرفض الاجتماعي، وهو ما يشكل الأساس النفسي لما يسمى بالكمالية السلبية (Skinner, 1953: 115)

يرى سكنر أن التشكيل السلوكي في حالة الكمالية السلبية يتخذ مسارا مختلفًا عن الكمالية الإيجابية. فبدلًا من تعزيز الخطوات التدريجية نحو التحسن، يجري تعزيز النتائج النهائية فقط، وفي حال الإخفاق تُفرض عقوبات أو يقدَّم نقد لاذع. وهذا يؤدي إلى تراجع الدافعية الداخلية، ويحول السعي نحو الإنجاز من عملية ممتعة إلى عبء نفسي مثقل بالخوف والتوتر (Ferster & Skinner, 1957: 204)

الكمالية السلبية عند سكنر:

تُعد الكمالية السلبية نمطًا سلوكيا غير تكيفي يتجلى في سعي الفرد المستمر لتحقيق معايير أداء مفرطة الصرامة وغير واقعية، مقرونا بالخوف المبالغ فيه من الفشل وتجنب النقد. ومن منظور سكنر في التعلم الإجرائي، فإن هذا النمط لا ينبع من رغبة طبيعية في التميز أو التطور، بل هو نتيجة مباشرة لأنماط التعزيز والعقاب التي يتعرض لها الفرد في بيئته. إذ غالبا ما يتم تعزيز الأداء المثالي بشكل مفرط، بينما يقابل أي انحراف عن المعايير المطلوبة بالعقاب أو النقد الحاد، مما يدفع الشخص إلى ربط قيمته الذاتية بمدى مطابقته لهذه المعايير. وفي هذا السياق، لا تصبح الكمالية الإيجابية هدفًا للنمو والتحسن المستمر، بل تتحول إلى عبء نفسي يثقل كاهل الفرد ويدفعه إلى التساؤل الدائم: هل ما قدمته كاف لتجنب اللوم؟ كيف أتفادى الأخطاء مهما كانت بسيطة؟ وما الذي سيحدث إذا لم أصل إلى حد الكمال الذي يريده الآخرون؟ (Skinner, 1953: 241)

وبذلك، فإن الكمالية السلبية، وفقًا لرؤية سكنر، ليست مجرد صفة شخصية ثابتة، بل هي سلوك مكتسب يمكن تعديله من خلال إعادة تشكيل أنماط التعزيز والعقاب في بيئة الفرد. إن التحرر من هذا النمط يتيح للفرد العمل بمرونة وابتكار، ويمنحه مساحة أكبر للنمو الشخصي بعيدا عن القيود النفسية التي يفرضها السعي المفرط نحو الكمال (Flett & Hewitt, 2002: 132).

خصائص الكمالية السلبية عند سكنر

١.الدافعية القائمة على تجنب الفشل

يرى سكنر أن الكمالية السلبية تنشأ عندما يكون الدافع الأساسي هو الخوف من ارتكاب الأخطاء أو التعرض للعقاب، مما يجعل السلوك مدفوعا بالقلق بدلاً من الرغبة الحقيقية في الإنجاز. (Skinner, 1953, 62)

٢. الاستجابة للتعزيز السلبي والعقاب

تنمو الكمالية السلبية في بيئات تركز على النقد الصارم أو العقوبات عند وقوع الأخطاء، مما يرسخ أنماط سلوك دفاعية وتجنبية. (Skinner, 1974, 89)

صفات الأفراد الذين يمتلكون الكماليةِ السلبية وفق منظور سكنر:

١ .يضعون لأنفسهم معايير عالية جدا وغير واقعية يصعب تحقيقها.

٢ .يربطون قيمتهم الذاتية بمدى قدرتهم على تحقيق الكمال المطلق.

ثانياً: دراسات السابقة

"الكمالية الإيجابية والسلبية: مقاربة مفاهيمية جديدة"

Positive and Negative Perfectionism"

_تيري-شورت وآخرون (1995) .Terry-Short et al:

هدفت هذه الدراسة إلى تقديم تصور ثنائي الأبعاد للكمالية من خلال التمييز بين الكمالية الإيجابية والكمالية السلبية، إذ سعى الباحثون إلى بناء مقياس خاص لقياس كلا النمطين من الكمالية. تكونت عينة الدراسة من (٢٨١) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة . وقد تم تطوير مقياس (PANPS) الذي يتكون من فقرات تقيس الجوانب الإيجابية للكمالية مثل السعي للإنجاز والتخطيط والتنظيم، والجوانب السلبية مثل الخوف من الفشل وتجنب النقد. أظهرت نتائج الدراسة أن الكمالية الإيجابية ترتبط بدوافع داخلية صحية تؤدي إلى إنجازات مرتفعة، بينما الكمالية السلبية تقترن بالقلق والخوف من التقصير مما يعيق الأداء النفسي والصحي. وقد أوضحت الدراسة أن التمييز بين هذين النوعين ضروري لفهم الكمالية كظاهرة متعددة الأبعاد، وليس كنمط أحادي سطحي (Terry-Short et al., 1995: 663).

الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته:

Research Methodologyمنهجية البحث :

ان البحث الحالي يهدف إلى دراسة العلاقة بين اسلوبا التفكير الخطي واللاخطي وعلاقتهما بالكمالية الايجابية والسلبية عند طلبة الجامعة ، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة، يمكن لهذا المنهج ان يوفير فهم شامل للظواهر المرتبطة وتحليلها، مما يساعد في تقديم صورة مستقبلية استناداً إلى المؤشرات الحالية المكتسبة خلال الدراسة.

Research Community مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الدراسات الاولية للصفوف الاربعة جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٤) لجميع كلياتها العلمية والانسانية, بلغ عددهم الكلي (٢١٢٧٥) طالب و(٣٢٨٣٥) وطالبة

جدول (١) مجتمع البحث وفق لمتغيرات البحث الحالي

التخصص	الكـليات	الجنس			%
		ذكور	إنـاث	المجموع	
علمي	طب	١٩١٦	٢٣٣٧	٤٢٥٣	%٨
	طب الكندي	٧٠٢	١٠٠٤	١٧٠٦	%٣
	طب الاسنان	٣٤٩	٩٦٨	١٣١٧	%٢
	الصيدلة	٤٠١	٩٨٩	١٣٩٠	%٣
	كلية الطب البيطري	٢٩٧	٤٤٧	٧٤٤	%١
	التمريض	١٢٠	٤٦٩	٥٨٩	%١
	الهندسة	٢٦٠٩	١٢٣٢	٣٨٤١	%٧
	الهندسة خوارزمي	٥٣٢	٤٤٩	٩٨١	%٢
	علوم الهندسة الزراعية	٨٨٨	١٠٦٣	١٩٥١	%٤
	العلوم	١١٩٢	٢١٣٦	٣٣٢٨	%٦
	الادارة والاقتصاد	٢٤٨٧	٢٤٦٨	٤٩٥٥	%٩
	العلوم للبنات	٠	١٧٩٠	١٧٩٠	%٣
	تربية بدنية وعلوم الرياضة	١٦٣٥	٦٠٩	٢٢٤٤	%٤
	تربية بدنية وعلوم الرياضة للبنات	٠	٣٠٩	٣٠٩	%١
	التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم	١١٠٠	١٣٣٥	٢٤٣٥	%٥
	الفنون الجميلة	١١٣٥	١٢٥٢	٢٣٨٧	%٤
المـجمـوع		١٥٣٦٣	١٨٨٥٧	٣٤٢٢٠	%٦٣
الانساني	القانون	٢١٩	٦٢٩	٨٤٨	%٢
	العلوم السياسية	٣٨٣	٥٥٥	٩٣٨	%٢
	العلوم الاسلامية	١٣٩٣	١٩١٣	٣٣٠٦	%٦
	الاداب	١٠٥٥	٢٠٨٢	٣١٣٧	%٦
	اللغات	١١٠١	١٧٤٨	٢٨٤٩	%٥
	الاعلام	٦٢٥	٤٩٥	١١٢٠	%٢
	التربية للبنات	٠	٤٥٨٨	٤٥٨٨	%٨
	التربية ابن رشد للعلوم الانسانية	١١٣٦	١٩٦٨	٣١٠٤	%٦
المـجمـوع		٥٩١٢	١٣٩٧٨	١٩٨٩٠	%٣٧
المـجمـوع الـكـلي		٢١٢٧٥	٣٢٨٣٥	٥٤١١٠	%١٠٠

عينةالبحث : (Research Sample)

بلغ عددها (٥٠٠) طالباً وطالبة من مجتمع الد ارسات الاولية للصفوف الاربعة جامعة بغداد موزعين اذ بلغ عدد الطلبة (١٩٦)طالب و(٣٠٤) طالبة.

جدول(٢)عينة البحث وفق لمتغيرات البحث الحالي

العلمي	الكـليات	النوع الاجتماعي		المجموع
		ذكور	إناث	
	الهندسة	٣٣	٥٠	٨٣
	العلوم	٢٨	٤٤	٧٢
	التربية ابن الهيثم للعلوم الصرفة	٢١	٣٢	٥٣
	الادارة والاقتصاد	٤٢	٦٦	١٠٨
المـجمـوع		١٢٤	١٩٢	٣١٦
الإنساني	العلوم الاسلامية	١٩	٣٠	٤٩
	الاداب	١٨	٢٩	٤٧
	التربية ابن رشد للعلوم الانسانية	١٨	٢٨	٤٦
	اللغات	١٧	٢٥	٤٢
المـجمـوع		٧٢	١١٢	١٨٤
المـجمـوع الـكـلي		١٩٦	٣٠٤	٥٠٠

أداة البحث

من أجل تحقيق أهداف البحث يجب أستخدام أداة لقياس الكمالية الايجابية والكمالية السلبية وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة قامت الباحثة بأتباع الخطوات التالية :

مقياس الكمالية الايجابية : بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي كانت من ضمن اجراءتها هو قياس الكمالية الايجابية تم تبني مقياس (تيري شورت ١٩٩٥)الذي اعتمد على تعريف ونظرية سكنر (١٩٦٨) اذ عرفها هي نزعة يسعى فيها الفرد لتحقيق معايير عالية واقعية نابعة من الدافع الداخلي وتكونت من ٢٠ فقرة وخمس بدائل

مقياس الكمالية السلبية : بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي كانت من ضمن اجراءتها هو قياس الكمالية الايجابية تم تبني مقياس (تيري شورت ١٩٩٥)الذي اعتمد على تعريف ونظرية سكنر (١٩٦٨) اذ عرفها هي السعي وراء معايير مفرطة وغير واقعية مقرونة بالخوف من الفشل وتكونت من ٢٠ فقرة وخمس بدائل

❖ **التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الكمالية الايجابية والسلبية**

تعد عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس من الخطوات الأساسية لبنائه وإن اعتماد الفقرات التي تتميز بخصائص سايكومترية جيدة يجعل المقياس أكثر صدقاً وثباتاً. (Anastasi , 1988 , 192) ويهدف التحليل الاحصائي للفقرات عادة إلى حساب القوة التمييزية لها وحساب

معاملات صدقها؛ لانهما أهم مؤشرين لدقة الفقرات وقياسها لما أعدت لقياسه. (الكبيسي، ٢٠٠١ ، ٣٢) . لذا يعد التحليل الاحصائي للفقرات أكثر أهمية من التحليل المنطقي؛ لأنه يتحقق من مضمون الفقرة في قياس ما أعدت لقياسه، عن طريق التحقق من بعض المؤشرات القياسية للفقرة، مثل قدرتها على التمييز بين المجيبين ومعامل صدقها. (الكبيسي،١٩٩٥, ٥) . لأن التحليل المنطقي للفقرات قد لا يكشف احياناً عن صلاحيتها أو صدقها بشكل دقيق، بينما التحليل الاحصائي للدرجات التجريبية يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضعت من أجل قياسه. (Ebel , 1972, 406).

اولاً:- عينة التحليل الإحصائي للفقرات:

يتفق أصحاب القياس النفسي على أن القوة التميزية للفقرات ومعاملات صدقها من أهم الخصائص القياسية التي ينبغي التحقق منها في المقاييس النفسية, (المصري، ١٩٩٩, ٩٢)، ولقياس هاتين الخاصيتين لفقرات مقياس الكمالية الايجابية والسلبية ، طبق المقياس الذي يتكون من (٤٠) فقرة على عينة مكونة من (٥٠٠) طالب وطالبة ، وتعد هذه العينة مناسبة لـ تحليل فقرات مقياس الكمالية الايجابية والسلبية ، ويرى هنريسون " Henrysoon" إن حجم العينة المناسبة في عملية التحليل الاحصائي للفقرات يفضل ان لا يقل عن (٤٠٠) أو (٥٠٠) فرد يتم اختيارهم بدقة من المجتمع الأصلي. (Henrysoon , 1963 ,132)؛ لأن اعتماد نسبة (٢٧%) من أفراد هذه العينة في تحديد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية يحقق حجماً مناسباً في كل مجموعة وتبايناً جيداً بينهما. (Ghiselli , et al ,1981, 434) ويعد هذا مناسباً أيضاً في ضوء رأي نانلي (Nunnaly,1978) الذي يرى أن يكون حجم عينة التحليل الاحصائي للفقرات ما بين (٥-١٠) أفراد لكل فقرة من فقرات المقياس للتقليل من أثر الصدفة. (Nunnally, 1978, 262)، وترى أنستازي (Anastasi) أن أفضل حجم لعينة تحليل الفقرات هو أن يكون في كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية (١٠٠) فرد إذا اعتمدت نسبة (٢٧%) من حجم العينة في كل من المجموعتين المتطرفتين. (Anastasi , 1988 , 23).

ثانياً:- تصحيح مقياس الكمالية الايجابية والسلبية

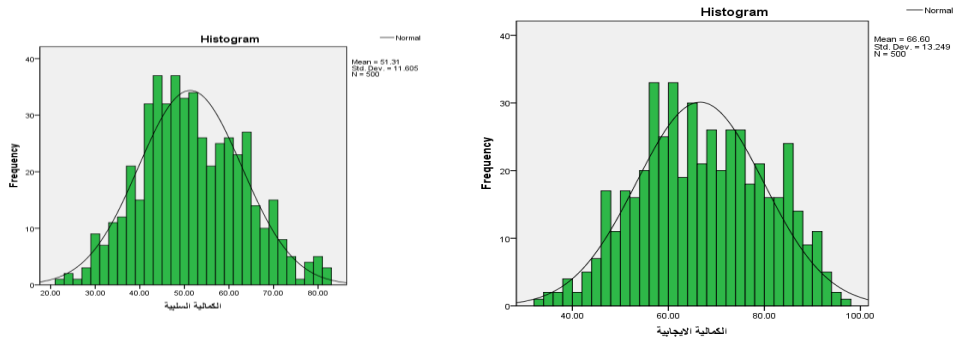
ويقصد به تخصيص درجة لكل استجابة من أفراد العينة على كل فقرة من فقرات ، مقياس الكمالية الايجابية والسلبية في البحث الحالي بصورته النهائية من (٤٠) فقرة تتوزع بواقع (٢٠) فقرة لبعد الكمالية الايجابية و (٢٠) فقرات لبعد الكمالية السلبية ، وكل فقرة لها خمسة بدائل وهي: (اوافق بشدة، اوافق ، لا اوافق الى حد ما ، لا اوافق، لا اوافق بشدة) ، والوزن المخصص لها: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي, ويتم حساب درجة كلية لكل بعد عن طريق جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات البعد.

ثالثا: المؤشرات الإحصائية لمقياس الكمالية الايجابية والسلبية :

لاستخراج المؤشرات الاحصائية للمقياس تطلب ذلك من الباحثة استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Science) (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية ، وكما موضحة في جدول (٣).

المؤشرات الإحصائية		الكمالية الايجابية	الكمالية السلبية
الوسط الحسابي	Mean	٦٦.٦٠	٥١.٣١
الوسيط	Median	٦٦.٠٠	٥٠.٠٠
المنوال	Mode	٥٦	٤٤
الانحراف المعياري	Std. Deviation	١٣.٢٤	١١.٦٠
التباين	Variance	١٧٥.٥٤	١٣٤.٦٧
الالتواء	Sleekness	-٠.٠٢٢	٠.١٩٢
التفرطح	Kurtosis	-٠.٦٨٥	-٠.٣٢٩
أقل درجة	Minimum	٣٣	٢٢
أعلى درجة	Maximum	٩٧	٨٢
المدى	Range	٦٤	٦٠

وعند ملاحظة قيم المؤشرات الإحصائية في الجدول (٣) لمقياس الكمالية الايجابية والسلبية, يبدو ان شكل التوزيع التكراري لدرجات مقياس الكمالية الايجابية والسلبية يقترب من التوزيع الاعتدالي؛ لان درجات الوسط والوسيط والمنوال متقاربة, كذلك أن معاملات الالتواء والتفرطح تقترب من الصفر، وكلما كان معامل الالتواء ومعامل التفرطح قريباً من الصفر سواء كان موجباً أو سالباً، دل هذا على ان شكل التوزيع التكراري قريب من التوزيع الاعتدالي, وعليه يكون المقياس دقيقاً في قياس المفهوم النفسي وتكون العينة ممثلة للمجتمع مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس. (عودة، ١٩٩٨, ٨٦)



الشكل (١) الشكل البياني لعينة البحث (ن = ٥٠٠) لدرجات مقياس الكمالية الايجابية والسلبية

خامسا : حساب الخصائص السيكومترية للفقرات

تشير عملية تحليل الفقرات إلى دراسة تهدف إلى تقييم فاعليتها من خلال استجابات الطلاب لكل فقرة على حدة. وتتمثل الغاية الأساسية من استخراج الخصائص السيكومترية لهذه الفقرات في حساب القوة التمييزية، ومعاملات الصدق. ويتم ذلك وفقا لما يلي:

١- القوة التمييزية للفقرات (Discrimination Power of Items).

تعد القوة التميزية من الخصائص القياسية المهمة لفقرات المقاييس النفسية والتربوية، وتشير إلى قدرة فقرات المقياس على التمييز بين الأفراد المفحوصين الذين يظهرون أداء جيداً والأفراد الذين يظهرون أداء ضعيفاً؛ فالفقرة الجيدة هي التي تميز بين فردين يختلفان فعلاً فيها اختلافاً سلوكياً. (عبد المجيد، ٢٠١٩، ١٥٦), ويقصد بها قدرة الفقرة على التمييز بين الفئة العليا والفئة الدنيا من الأفراد، إذ أن معامل التمييز العالي الموجب للفقرة يعني أنها تميز بين الفئتين الطرفيتين، وتسهم إسهاماً فاعلاً في قدرة المقياس على كشف الفروق الفردية. (عودة، ١٩٩٨, ٢٩٣).

سادساً: الخصائص السيكومترية لمقياس الكمالية الايجابية والسلبية

يعد الصدق والثبات من أهم الخصائص السيكومترية التي تؤكد دقة النتائج المستخلصة من الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، حيث يعتمد عليهما مدى موثوقية البيانات والدرجات المحصَّلة (عبد الرحمن، 1998: 159-227)وقد تم التحقق من هذه الخصائص وفق الآتي:

أولا: صدق الاختبار

يعد مفهوم الصدق واحداً من المفاهيم الأساس في مجال القياس النفسي ، ويعني الصدق أن المقياس يقيس ما اعد لقياسه (Fongy & Higgit,1994:21) . فالمقياس الصادق هو ذلك المقياس الذي يكون قادراً على قياس السمة أو الظاهرة التي يستهدف قياسها ، والتمييز بينها وبين السمات و الظواهر الأخرى التي تحتمل أن تختلط بها أو تتداخل معها (Keeves,1988:323) ، وقد تحققت الباحثة من صدق مقياس الكمالية الايجابية والسلبية على النحو الآتي:

يتحقق هذا النوع من الصدق عند عرض المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس المتغير الذي وضع لأجل قياسه (Allen&Yen,1979:96).

أ_ الصدق الظاهري : ويعبر الصدق الظاهري عن دقة تعليمات المقياس، وموضوعيتها، وملاءمتها للغرض الذي وضعت من اجله (الإمام ،١٩٩٠: ١٣٠). وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس الكمالية الايجابية والسلبية من خلال عرضه على المحكمين والأخذ بآرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته والتحقق من خلال التعريف واعداد الفقرات حسب التعريف

وتم التحقق منه بعد اتفاق الخبراء المتخصصون في العلوم التربوية والنفسية على صلاحية الفقرات في قياس الكمالية الايجابية والسلبية

. صدق البناء

يعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق أهمية كونه يعتمد على التحقق التجريبي عن مدى تطابق درجات الفقرات مع البناء النفسي للخاصية المراد قياسها، فهو يتطلب مزيجاً من التناول المنطقي والتجريبي للمتغير المدروس كونه يقوم اساساً على مدى قياس الأداة لتكوين فرضي محدد (ثورندايك وهيجن ،١٩٨٩: ٧٠). ويقصد بصدق البناء الدرجة التي يقيس فيها المقياس بناء نظرياً أو سمة معينة (Anastasia&Ame,1988:51)، إذ تعد الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات معيارية آنية من خلال ارتباطها بدرجات الأفراد على فقرات المقياس.

ثانيا: ثبات المقياس:

ويعني ثبات نتائج الاختبار تقريبا في المرات المختلفة التي يطبق فيها على نفس الأفراد , او إعطاء النتائج نفسها تقريبا عندما تطبق صور متكافئة او متماثلة منه (الزيود وعليان ,٢٠٠٥ : ١٤٥) ، ويعد احد مؤشرات التحقق من دقة المقياس واتساق فقراته في قياس ما يجب قياسه(Crocker &Algine , 1986 : 125).

الوسائل الإحصائية المستخدمة في التحليل

تم إجراء التحليلات الإحصائية باستخدام بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات في اجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي البحث وفي استخراج النتائج وعلى النحو الآتي :

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T-test:

استخدم لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في حساب القوة التمييزية لمقياس الكمالية الايجابية والسلبية..

٢- الاختبار التائي لعينة واحدة T-test:

سوف يستخدم لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الكمالية الايجابية والسلبية.

معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient: وقد استخدم في تحقيق الاتي:-

أ _علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال لمقياس الكمالية الايجابية والسلبية.

ب- حساب الثبات بطريقة اعادة تطبيق الاختبار للمقياسين.

٤ معادلة الفا- كرونباخ للاتساق الداخلي Alfa- Cronbach Coefficient For Internal Consistency:

استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة الفا- كرونباخ للاتساق الداخلي للمقياس .

٥ اختبار (كا^{٢}) مربع كاي Chi-Squarei : لمعرفة دلالة الفروق في عدد الخبراء الذين وافقوا على مكونات وفقرات المقياس والذين لم يوافقوا عليها.

٦ برنامج amos: استخدم لاستخراج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الكمالية الايجابية والسلبية

الفصل الرابع :عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها: الاستنتاجات، التوصيات، المقترحات.

تضمن هذه الفصل عرضا للنتائج التي التوصل اليها على وفق الهداف المحدد وتفسير هذه النتائج ومناقشتها بحسب الاطار النظري والد ارسات السابقة وخصائص المجتمع الذي تم دارسته في البحث الحالي، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات، وتم عرض النتائج كما يأتي.

الهدف الاول: التعرف على الكمالية الايجابية والسلبية عند طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الكمالية الايجابية والسلبية على عينة البحث المتكونة من (٥٠٠) طالب وطالبة. اذ قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجال الكمالية الايجابية ومجال الكمالية السلبية ، ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لكل مجال ، استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة والجدول (٤)يوضح ذلك .

الجدول (٤)المتوسط الحسابي والانحراف المع ياري والقيمة التائية لمقياس الكمالية الايجابية والسلبية

الكمالية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
الايجابية	٥٠٠	٦٦,٥٩٦	١٣,٢٤٩	٦٠	١١,١٣٢	١,٩٦	دالة
السلبية	٥٠٠	٥٥,٣٠٦	١١,٦٠٦	٦٠	١٦,٧٥٢	١٩٦	دالة لصالح الفرضي

كما جاءت هذه النتيجة متوافقة مع دراسة تيري-شورت وآخرون (Terry-Short et al., 1995)، التي هدفت إلى تقديم تصور ثنائي الأبعاد للكمالية من خلال التمييز بين الكمالية الإيجابية والكمالية السلبية، وقد بينت نتائج الدراسة، التي أجريت على عينة من (٢٨١) طالبا وطالبة، أن الكمالية الإيجابية ترتبط بدوافع داخلية صحية تؤدي إلى إنجازات مرتفعة، بينما ا لكمالية السلبية تقترن بالقلق والخوف من التقصير مما يعيق الأداء النفسي والاجتماعي. وأكد

الباحثون أن التمييز بين هذين النمطين ضروري لفهم الكمالية كظاهرة متعددة الأبعاد وليس كنمط أحادي سطحي. (Terry-Short et al., 1995: 663).

الاستنتاجات:

١ امتلاك الطلبة للكمالية الإيجابية والسلبية يعكس أن لديهم دافعية نحو الإنجاز والتنظيم، لكن في الوقت نفسه قد يواجه بعضهم ضغوطًا مرتبطة بالخوف من الفشل أو النقد.

التوصيات :

١ تقديم برامج إرشادية ونفسية تستهدف طلبة الجامعة، خاصة في التخصصات العلمية، لمساعدتهم على التقليل من الضغوط المرتبطة بالكمالية السلبية .

المقترحات:

١ إجراء دراسة حول الكمالية الإيجابية والسلبية وعلاقتهما بمتغيرات أخرى مثل (الكفاءة الذاتية، أساليب مواجهة الضغوط، السمات الشخصية الخمسة الكبرى).

٢ .اجراء دراسات مستقبلية على عينات أكبر وأكثر تنوعا من طلبة الجامعات لزيادة إمكانية تعميم النتائج المتعلقة الكمالية الإيجابية والسلبية.

المصادر

المصادر العربية

عودة، احمد سليمان (١٩٩٨) ، **القياس والتقويم في العملية التربوية** ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، ط٢ ، الأردن.

ثورندايك، روبرت وهيجن، اليزانبيت. (١٩٨٩). **القياس والتقويم في علم النفس والتربية،** ترجمة: عبد الله الكيلاني ، وعبد الرحمن عدس، مركز الكتاب العربي.

الزيود ، نادر فهمي ، عليان ، هشام عمر ، (٢٠٠٥) ، **مبادئ القياس والتقويم في التربية** ، ط٣ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن .

الكبيسي، كامل ثامر. (٢٠٠١). العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الاحصائي لفقرات المقاييس النفسية، **مجلة الاستاذ.** العدد ٢٥. ص: ١٥٧-١٧٣.

الكبيسي، كامل ثامر (١٩٩٥): **اثر اختلاف حجم العينة والمجتمع في القوة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية ، دراسة تجريبية** ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد, العراق.

عبد المجيد، هشام سيد (٢٠١٩): **أسس القياس وأساليبه في البحث والممارسة في الخدمة الاجتماعية،** دار المسيرة للنشر, عمان.

الإمام، مصطفى محمود وآخرون، (١٩٩٠): **التقويم والقياس،** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق.

المصري ، محمد عبد المجيد.(١٩٩٩). أثر أتجاه الفقرة وأسلوب صياغتها في الخصائص السيكومترية لمقاييس الشخصية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب، **اطروحة دكتوراه** (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية / إبن رشد.

عودة، احمد سليمان (١٩٩٨) ، **القياس والتقويم في العملية التربوية** ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، ط٢ ، الأردن.

محمد ابراهيم(٢٠١٤). مقياس الكمال النسبي المعدل: البنية والثبات وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية، مجلة كلية التربية جامعة المينا رسالة دكتوراه غير منشورة

المصادر الاجنبية :

1. Anastasi , A. (1988). **Psychological Testing** , New York , 6th Macmillan publishing.

Ebel R.L. (1972): **Esseentials of Education measurement**, New Jersey, Engewood Cliffs prebtice – Hill.

Henrysoon, S., (1963). **Correction of Hem-total correlation in item analysis Psychometric**. Vol. 28, No.3

Nunally, J.C. (1978). **Psychometric Theory**. New York: McGraw Hill company

Crocker.L .& .Algian (1986): **Introduction to Classical and Modern Test Theory**. C.B.S. college publishing.New york.

Fongy, P. &Higgit, A (1994): **Personality Theory and Clinical Practice** , London, Methuen

Keeves, G.P. (1988): **Educational Research, Methodology and Measurement**, an Introduction Hand book . Journal of social psychology .

Ghiselli, E. E. et al. (1981). **Measurement theory for the behavioral Sciences**. **San Francisco**: Freeman & Company.

Mustafa Ilhan'; Ismail Kenay; Murat Kilinç (2013) The level of eighth grade students in taking academic risks and their positive and negative perfectionism, Dicle University, Department of Primary Education, Turkey

Parker, S. K., Wall, T. D., & Jackson, P. R. (1997). “That’s Not My Job”: Developing Flexible Employee Work Orientations perfectionism . Academy of Management Journal, 40, 899–929.

Akay, Ahmad,(2013). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. Personality and Social Psychology Review, 10, 295–319.

Short, J. L., & Terry, T. (1995). The nature and dimensions of perfectionism in college students. Personality and Individual Differences

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. Personality and Social Psychology Review, 10(4), 295–319.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L

. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), Perfectionism: Theory, research, and treatment (pp. 5–31). Washington, DC: American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10458-001

Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. New York: Macmillan

Skinner, B. F. (1974). About behaviorism. New York: Vintage Books