الكمالية السوية – العُصابية وعلاقتها بالضغوط النفسية
لدى طلبةالصف السادس الإعدادي

الأستاذ المساعد الدكتورة

سناء عبد الزهرة الجمعان

سهامسعدعلي

جامعة البصرة – كلية التربية للعلوم الإنسانية

ملخص البحث

يهدف البحثإلى الكشف عن العلاقة بين الكمالية السوية– العُصابية والضغوط النفسية، فضلاً عن التعرف على الكمالية السوية– العصابية والضغوط النفسية لدى طلبة الصفالسادس الإعدادي تبعاً لمتغير النوع (ذكور–إناث) والتخصص (علمي–أدبي)، تكونت العينة من (٤٦٥) طالباً وطالبة،كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين الكمالية السوية – العٌصابية والضغوط النفسية ووجود فروق دالة إحصائياً في كل من الكمالية السوية– العصابية والضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث وعدم وجود فروق تبعاً لمتغير التخصص في الكمالية السوية– العصابية ووجود فروق في الضغوط النفسية لصالح التخصص العلمي وخرجت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات.

مشكلة البحث

الكمالية سمة شخصية قد تكون ايجابية أو سلبية، وقد تكون من أسباب النجاح في الحياة الدراسية والمهنية لكن خيطاً رفيعاً جداً يفصل بين الحالة السوية والحالة غير السوية(العُصابية). فالكمالية العُصابية قد تحول من دون تحقيق الشخص لأهدافه، وقد تصبح مشكلة بالنسبة للبعض عندما تصبح تلبية المتطلبات العالية صعبة للغاية أو عندما تكون المعايير تتجاوز قدرة الفرد العقلية والجسمية.

تسبب الكمالية العُصابية كثيراً من المتاعب للفرد أو الطالب وقد تؤدي إلى الاكتئاب واليأس مما يؤثر على الأداء الدراسي للطالب فتظهر أثار الكمالية في التحصيل الدراسي والأكاديمي متمثلة بضعف التحصيل والخوف من الفشل والتسويف في أداء الواجبات الدراسية بما يسبب التأخر في التعليم كما إنها تؤدي إلى سوء العلاقات الأسرية والعلاقة بالآخرين(الإمام ، ٢٠١٣: ٥).

إن

للكماليةتأثيراتعديدةعلىجوانبمختلفةمنحياةالفردومنهذهالتأثيراتهيكيفيةمواجهةضغوطالحياةاليوميةإذيربا غلبالباحثي نوالمنظرينبانا لأفرادمنذويالكماليةأكثرعرضة لأنواعمختلفةمنالضغوط(Hewitt et al , 2001 : 25).

ولما كان الطلبة شريحة مهمة من شرائح المجتمع لاسيما طلبة الصف السادس الإعدادي بوصفها مرحلة حرجة إنتقالية وحاسمة في حياة الطالب العلمية والمهنية فهي مرحلة التطلع نحو المستقبل وفيها تزداد الطموحات والأهداف، إذ يطمح الطلبة للقبول بإحدى الكليات أو المعاهد أو الاتجاه للحياة المهنية وهنا يبدأ الصراع ويقع الطالب تحت وطأة الضغوط النفسية بسبب الخوف من الفشل في تحقيق هذه الطموحات والأهداف التي يضعونها لأنفسهم أو يضعها الآخرون له. فضلاً عن الظروف القاسية التي يمر بها بلدنا العراق نتيجة الحروب، وما تمخض عنها من تغيرات كبيرة وصراعات سياسية ودينية وما يتعرض له الشعب العراقي بكافة فئاته من إرهاب وتفجير وقتل وتهجير أدت إلى ضغوط نفسية شديدة انعكست سلبياً على المجتمع بشكل عام والطالب بشكل خاص.

لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي بالسؤال الآتي:

هل هناك علاقة بين الكمالية السوية– العُصابية والضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي؟

أهمية البحث

لقد حظي مفهوم الكمالية باهتمام متزايد في التراث النفسي على مدار العقدين الأخيرين من القرن العشرين،وأصبح محور جدال بين الباحثين فضلاً عن انه قد بذلت محاولات كثيرة للتمييز بين أشكال ضارة وأشكال أخرى مفيدة أو نافعة من الكمالية.

فالكمالية قد تكون سويةNormal أو عُصابيةNeurotic في تأثيراتها الانفعالية والاجتماعية. فالكمالية السوية الطبيعية هي خاصية ايجابية تحفز على الجهد المرتفع والكماليين السويين يشتقون متعة قوية من جهدهم المركز وقد تؤدي إلى الأداء المثالي والانجاز العالي، ويمكنهم تعديل مستوى عملهم حسبما يتطلب الموقف(Schuler,1999:98). ولكن في الجانب الأخر يمكن أن تؤدي السلوكيات الكمالية إلى العديد من الاضطرابات النفسية مثل الوسواس القهري، واضطرابات الأكل، والاكتئاب والمشكلات الصحية والإجهاد(Bousman, 2007 : 1).

وفي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات يواجه الفرد في المجتمع،لا سيما في الوقت الحاضر، مجموعة من الأحداث والمواقف الضاغطة المحيطة به، وتنعكس تأثيراتها على مجمل حياته اليومية، تجعل من مسالة تعامله معها أمراً لا يخلو من الصعوبة وربما يفوق قدراته على تحملها(النعيمي، ٢٠٠٧: ١٠). وإن الطلبة ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز خاصة في مرحلة المراهقة بوصفها فترة حرجة وهي أدق وأصعب مراحل النمو التي يمر بها الإنسان نظرا لما يتصف به من تغيرات جذرية تنعكس أثارها على مظاهر النمو الجسمية والعقلية والاجتماعية(أشول، ١٩٨٤: ٣١٨).

إن الطلبة بما يواجهونه من مواقف ضاغطة يعدون من أهم الفئات التي يجب الاهتمام بها، مع ضرورة دراسة نوعية الأساليب التي يستخدمها لمواجهة هذه المواقف الضاغطة التي تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والمنافسة من اجل النجاح، فالفرد إن لم يستطيع التكيف ومواجهة هذه الضغوط والمواقف فان ذلك سيكون بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب(المساعيد، ٢٠١٢: ٢٥٧).لذا تعد رعاية الطلبة قضية تربوية على درجة كبيرة من الأهمية كونهم ثروة وطنية، لابد من استثمارهاوتوجيهها لخدمة المجتمع وتطويره وتوفير ما يحتاجه المجتمع من مفكرين وعلماء في مجالات العلم والمعرفة كافة(مصطفى، ٢٠١٣: ١).

تكمن أهميةالبحثالحاليبالنقاطالتالية:

١ –تضمنت الدراسة موضوعين هامين في مجال الصحة النفسية وهما الكمالية السوية– العُصابية والضغوط النفسية، لما لهما من آثار نفسية خطيرة على الفرد.

٢– قلة الدراسات حيث لاتوجد في حدود علم الباحثة دراسة نفسية عربية أو محلية تناولت العلاقة بين الكمالية السوية – العُصابية والضغوط النفسية.

٣–

ولعلالباحثةمنخلالهذهالدراسةتلفتنظرالمهتمينمنأولياءالأموروغيرهممنالمربينسواءكانوامدرسينأومدراءأومرشدينتربوينإلىضرورةالاهتمامبالطلبةومعرفةأهدافهموطموحاتهموالعملعلىمساعدتهمعلىتفهمذواتهموقدراتهمبحيثتكونأهدافهممناسبةلهذهالقدراتوالإمكانات.

٤– قديستفيدمننتائجهذهالدراسةالعاملونفيمجال الإرشادالنفسي والتوجيهالتربوي والصحة النفسيةمنخلالتقديمخدماتإرشادية

وقائيةللطلابوتهيئةالبيئةالصالحةالتيتساعدعلىالنموواتاحةالمناخالنفسيالملائملنموالشخصيةالسوية.

٥ –أهميةمرحلة الإعدادية والفئة المستهدفة طلبة الصف السادس الإعدادي من خلال مساعدة الطلبة على التعرف على طاقاتهم وإمكانياتهم واستثمارها بشكل فعَال في تحقيق طموحاتهما خصوصاًإن هذه المرحلة العمرية هي مرحلة مهمة في تكوين الشخصية وما يتعرض له الفرد في هذه المرحلة من ضغوط وصدمات سلبية تترك أثرها على شخصيته لتظهر في المستقبل.

أهداف البحث:يهدفالبحثإلى التعرف على:

١– الكمالية السوية– العُصابية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي.

٢– دلالة الفروق في الكمالية السوية– العُصابية على وفق متغير النوع(ذكور– إناث) والتخصص(علمي– أدبي).

٣–الضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي.

٤–دلالة الفروق في الضغوط النفسية على وفق متغير النوع(ذكور– إناث) والتخصص(علمي–أدبي).

٥- العلاقة بين الكمالية السوية- العُصابية الضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي.

حدود البحث:يتحدد البحث بطلبة الصف السادس الإعدادي(التخصص العلمي والأدبي) من كلا الجنسين في المدارس الإعدادية النهارية التابعة لمديرية تربية البصرة(المركز) ومديريات الأقضية التابعة لها في(الزبير، أبي الخصيب، القرنة) للعام الدراسي ٢٠١٤ – ٢٠١٥ .

تحديد المصطلحات

أولا – الكمالية : Perfectionism

يعرفها كل من:

١- **سلاد وآخرون، ١٩٩٠(Slad et al,1990)**: هي أسلوب عام مميز للفرد ينحو به نحو الأداء بإتقان والتخلص من الأخطاء وإحراز التقبل من المحيطين به ويصاحب ذلك مشاعر الرضا أحيانا(Slad et al,1990:175).

٢ - **هويت وفليت، ١٩٩١ (Flett & Hewitt, 1991)**:هي سمة شخصية تدفع الفرد إلى وضع المعايير العالية للذات وللآخرين والاعتقاد بوجود متطلبات غير واقعية مفروضة من البيئة الاجتماعية المحيطة بهِ (Flett& Hewitt,1991 : 460).

٣- **شولير (Schuler, 1999)**:أنها مفهوم مركب من الأفكار والسلوكيات التي ترتبط بالمستويات والمعايير المرتفعة بشدة والآمال والتوقعات بالنسبة لأداء الفرد، والكمالية قد تكون سوية صحية أو عُصابية ذات خلل وظيفي(Schuler, 1999: 14).

الكمالية السوية : PerfectionismNormal

١ – **هاماتشيك، ١٩٧٨ (Hamachek , 1978)** :هيحصول الفرد على الإحساس الحقيقي بالسعادة من الجهود المضنية والأعمال الصعبة التي يؤديها ويشعر بالرضا عن أدائه حسب جودة الأداء ومستواه ويميل إلى تقدير الذات بايجابية ويبتهج لمهاراته وأدائه ويعجب ببراعته، ويضع لنفسه مستويات تتناسب مع قدراته وإمكانياته(Hamackek,1978: 27).

٢ - **فروست وآخرون،١٩٩٠(Frost et al, 1990)**:هي المستوى السوي للكمالية الذي يكون مصحوبا بالرضا ويعكس تقدير الذات ويدفع الفرد إلى السرور المصاحب للنجاح(Frost et al,1990: 449).

الكمالية العصابية Neurotic Perfectionism

١ - **هاماتشيك، ١٩٧٨ (Hamackek,1978)** :هي نظرة الفردإلى عمله ومجهوده على انه غير جيد رغم مايبدو على هذا الأداء من جودة،وينظر إلىأدائه على انه لابد وان يكون أفضل باستمرار ويصاحب ذلك عدم الرضا كسمة دائمة ومصاحبة ويضع لنفسه مستويات لايستطيع الوصول إليهابإمكانياته وقدراته مع الخوف من الفشل(Hamackek,1978 :27).

٢ – **فروست وآخرون، ١٩٩٠ (Frost et al,1990)**:هي المستويات العالية التي يضعها الأفراد لأنفسهم ويناضلوا لتحقيقها وهنا تظهر الأخطاء التي تجعلهم مدفوعين في البداية للعمل خوفا من الفشل وضرورة وصولهم إلى مستويات أفضل مع الشعور بالدونية وعدم الرضا رغم انجازاتهم أي الرغبة في الوصول لمستوى أعلى لا يتفق مع قدراتهم(Frost et al ,1990 : 449).

بعد استعراض تعاريف الكمالية فقداعتمدت الباحثةالتعريفالنظريللكماليةشولير **(Schuler, 1999)أما التعريف الإجرائي:** فهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته عن فقرات مقياس الكمالية السوية – العُصابية الذي يُعرض عليه.

ثانيا– الضغوط النفسية Psychological Stresses

يعرفها كل من:

١ – **لازاروس، ١٩٧٦(Lazarus, 1976)**:وهي الأحداث البيئية التي تفوق قابلية الفرد على مواجهتها(Lazarus, 1976: 28).

٢ – **المدرس، ٢٠٠٠:هي**

الإحداثالمؤلمةوالمزعجةالتييتعرضلهاالأفرادوتسببلهمشعوراًبالضيقوالتوتروتبعدهممنحالةالتوازنالنفسي،وتنشأ الضغوطعنمصادرأماداخلية(داخلالفردنفسه)،أوخارجية(بيئةالفرد)

التييشعربهاالأفرادبأنهاتشكلعبئاًعليهم(المدرس، ٢٠٠٠ :١٤).

٣–**جابر وكفافي(١٩٩٣):** هي المطالب المفرطة أو الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، والشعور بالضغط قد يتفاوت بتفاوت الأشخاص، ويتوقف على مطالبهم التربوية والمهنية والأسرية وغيرها، ومثال ذلك المطالب الوالدية لتحقيق الانجاز(جابر وكفافي، ١٩٩٣: ٩٣٥).

تبنت الباحثة التعريف النظري لجابر وكفافي، ١٩٩٣ للضغوط النفسية.

أما التعريف الإجرائي: فهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته عن فقرات مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته الباحثة .

طلبة الصف السادس الإعدادي: وهم **من** طلبة المرحلة الإعدادية التي تشمل فرعين العلمي والأدبي وتبدأ من الصف الرابع الإعداديوتتكون من ثلاث صفوف (الرابع الإعدادي، والخامس الإعدادي، والسادس الإعدادي وهو الصف المنتهي والأخير من المرحلة الإعدادية)، ويعد من المراحل المهمة في التعليم حيث يتحدد مصير الطالب في نهاية السنة،إذ ينبغي اجتياز امتحانات وزارية للالتحاق بالتعليم الجامعي والمعاهد ويحدد مجال دراسته الجامعية من خلال المعدل الذي سيحصل عليه الطالب في هذه الامتحانات.

إطار نظري ودراسات سابقة

مفهوم الكمالية Perfectionism

الكمالية من المفاهيم التي حظيت باهتمام واسع في البحوث والدراسات النفسية منذ نهاية السبعينات وبداية ثمانينات القرن الماضي، وقد اتخذ هذا المفهوم مسميات شتى، منها النزعة نحو الكمال، والسعي لتحقيق الكمال، وطلب الكمال، والكمالية، إلا إن المفهوم الأخير كان الأوسع استعمالا من بقية المفاهيم الأخرى، واخذ تسميته في البحوث التربوية والنفسية والأجنبية تحت مسمى(perfectionism)،التي تعني مذهب الكمال من كامل أو مثالي(Perfect) ومنها الكمال(Perfection)وتعني النضج أو الخلو من العيوب أو التمكن التام في مجال ما(الشربيني، ٢٠٠١ : ٢٦٩).

الكمالية في علم النفس هي سمة شخصية تتسم بكفاح الفرد لبلوغ الكمال ووضع معايير عالية جدا للأداء، يصحبها تقييمات نقدية مبالغة للذات ومخاوف من تقييمات الغير، والأفضل تصويرها على أنها صفة متعددة الأبعاد، حيث أتفق علماء النفس على اشتمالها على العديد من الجوانب الإيجابية والسلبيةوفي صورتها السيئة التكيف تدفع الكمالية الأفراد لمحاولة تحقيق المثالية التعجيزية، وقد تدفعهم كماليتهم التكيفية في بعض الأحيان إلى الوصول لأهدافهم وفي النهاية يستمدون الشعور بالسعادة من فعلهم هذا وعندما لا يستطيع الكماليون بلوغ أهدافهم، كثيرا ما يصيبهم الاكتئاب(Samuel , 2014 : 6).

الفرق بين الكمالية السوية– العصابيةNormal – Neurotic Perfectionism

كان هاماتشيك من أوائل المنظرين الذين ميز بين الكمالي السوي Normal Perfectionistوالكمالي العصابي Neurotic Perfectionistإذ وصف الكمالي السوي بأنه ذلك الفرد الذي يشتق الإحساس بالسعادة من أدائهللإعمال الصعبة ويشعر بالرضا عن ذاته عن طريق تحقيق طموحات صعبة ويميل إلى تقدير الذات ويضع لنفسه مستويات تتناسب مع قدراته وإمكاناته،إما الكمالي العصابي فهو ذلك الفرد الذي يعتقد انه يجب إن يكون أفضل طوال الوقت وينظر دائما إلى عمله ومجهوده بأنه غير كامل وغير مرضٍ وانه كان عليه أن يؤدي العمل بشكل أفضل مما قام به فلا يشعر مطلقا بالرضا ويضع لنفسه مستويات لا يستطيع الوصول إليهابإمكاناته وقدراته مع الخوف من الفشل مما يجعله أكثر توترا (Hamachek, 1978 : 31).

ويرى فروست وآخرون ١٩٩٠(Frost et al, 1990) إنه من الصعب التمييز بين الكمالي السوي والكمالي العصابي، إلا إن المستوى السوي للكمالية يكون مصحوبا بالرضا ويعكس تقدير الذات، وفي الواقع يدفع الفرد في البداية بالمكافآتالاجتماعية والسرور المصاحب للنجاح، بينما على العكس يضع الكماليون العصابيون مستويات عالية من الأداء لأنفسهم، ويناضلون لتحقيقها وهنا تظهر الأخطاء التي تجعلهم مدفوعين في البداية للعمل خوفا من الفشلولفرض وصولهم إلى مستويات أفضل،مع الشعور بالدونية وعدم الرضارغم إنجازاتهم وينتقدون ذواتهم، ويرغبون في الوصول لمستوى لا يتفق مع قدراتهم (Frost et al , 1990 :462).

ويحدد أشبي وكوتمن(Ashby & Kottman) أحد أهم الفروق الرئيسة بين الكمالية السوية والكمالية العصابية في إن مستويات النقص المدركة من قبل الأفراد تكون بدلالة أعلى لدى الأفراد ذوي الكمالية العصابية ، وإنهم يظهرون أسى نفسي متزايد(الشربيني، ٢٠١٢: ٥٩).

التوجهات والأطر النظرية التي تناولت الكمالية:

ناقش العديد من المنظرين نمو الكمالية وتطورها استجابة للاستحسان والقبول الأسري المشروط المتعلق باستيفاء التطلعات الأسرية المبالغ فيها بخصوص النجاح والإنتاجية(Blatt,1995: Hamachek,1978). ويقوم الأفراد ذوي المعايير الشخصية المرتفعة على تبنّي هذه المعايير المرتفعة ويسعون جاهدين لتحقيقها، ويظهر ذلك جلياً في الميل إلى الاشتراك وأخذ دور فعّال في المواقف الصعبة كاستجابة للمواقف الضاغطة، على الرغم من كون ذلك يتم أحياناً على حساب عاطفي إذ يكون هناك توتر وضغط متزايد (Dunkely et al, 2014: 617).

يرى هاماتشيك (Hamachek, 1978) إن الكمالية هي طريقة في التفكير حول السلوك، ويصف نمطين مختلفين للكماليةبمدخل عادي سوي، ومدخل عصابي غير سوي، ويكون هذان النمطان مايسمى بمتصل سلوكيات الكمالية، وأوضح إن بعض جوانب شخصية الكمالي كانت تكيفية وميز بين الكمالية السوية والكمالية العصابية، وكان ينظر للكمالية العصابية بأنها سلبية وهي التمسك بالمعايير العالية على الرغم من النكسات مما يؤدي إلى شعور مزمن بالفشل وعدم الرضا، وفي المقابل كان ينظر إلى الكمالية السوية بأنها ايجابية وهي وضع معايير عالية والسعي الايجابي للتميز، ولاحظ إن الكمالية السوية تكونقادرة على تعديل معاييرها على أساس التغذية المرتدة والشعور بالرضا والسرور من الانجازات(Lee,2007:6-7).

يرى بورنز(Burns) إن الكمالية متغيراً عصابياً ينتج عنه كثيراً من المشكلات على المستوى النفسي والاجتماعي، فالكمالي العصابي هو مِنْ يضع لنفسه مستويات ومعايير مرتفعة بصورة غير واقعية ويكافح بصورة قهرية ويناضل بصورة إجترارية من أجل تحقيق أهدافه المستحيلة كما إنه يقيس قيمته بصورة كلية بناءً على مستوى الإنجاز وإن الاتجاه نحو الامتياز والتميز من الممكن أن ينتج عنه انهزامية الذات(Burns, 1980: 72).

يعرف بورنز(Burns)الكمالية على إنها ميل إلى تكوين معايير شخصية عالية بإفراط للحكم على الانجازات. (Burns,1980: 79)ويصف العناصر الرئيسة للكمالية في الآتي:

١ -المحافظة على مستويات مرتفعة من السلوك والأداء.

٢ - ارتباط تقدير الذات بهذه المستويات المرتفعة، فالفشل في الوصول إلى المستويات المرتفعة يسبب تقدير ذات منخفض.

٣-الميل نحو تقييم الذات ويتحدد في هذا التقييم أما النجاح المطلق أو الفشل المطلق بدلاً من إنجاز درجات مختلفة من الإنجاز(الشربيني، ٢٠١٢ : ٥٩-٦٠).

يوضح فروست وآخرون (Frost et al, 1990) إن الكمالية حالة من عدم الرضا يشعر بها الفرد تجاه مجهوداته وأعماله بأنها غير جيدة بصورة كافية، حيث يضع لنفسه معايير غير واقعية يكافح من اجل تحقيقها، ويصعب على الكمالي الشعور بالرضا عن أدائه للمهام التي يكلف بها، وفي ذات الوقت لا يقدر على المستوى الجيد الذي يستحق الشعور بالرضا، وهناك مجموعة من المؤشرات التي توضح معاناة الفرد الكمالية العصابية وهي:

- الانشغال الزائد بارتكاب الأخطاء ومعاقبة النفس عليها.
-معايير عالية من الأداء والإنجاز يجددها الفرد لنفسه.
-إدراكه للتوقعات السلبية للوالدين أو أحدهما.
-إدراكه لنقد أحد الوالدين أو كليهما.
- الإرتياب في قدرته على الأداء وفق ما يطلبه الآخرون.
-فقدان الثقة في مهاراته وكفاءاته على التعامل بايجابية في حل المشكلات(Frost et al, 1990: 449-451).

يرى هويت وفليت(Hewitt& Flett) إن الميول الكمالية والسلوكيات تتأثر بكل من العوامل الشخصية والتعامل مع الآخرين، ويمكن وصف ثلاثة أبعاد تختلف في المصدر والهدف من الدوافع للسلوكيات الكمالية كالآتي :

١ – الكمالية الموجهة ذاتياً (SOP) Self– Oriented Perfectionism وفيها يحدد الفرد لنفسه أهدافاً ومعاييراً عالية من الأداء يحاول الوصول إليها.

٢ – الكمالية المكتسبة اجتماعياً (SPP) Socially– Prescribed Perfectionism وتتميز بادراك واعتقاد الأفراد بان الآخرين المهمين عندهم معاييراً عالية للغالية بشأنهم .

٣ – الكمالية الموجهة للآخرين(OOP) Other– Oriented Perfectionism وتتميز بوضع معايير عالية للغاية بالنسبة للآخرين(Lee, 2007:6 – 5).

وجد كل من هويت وفليت إن الدرجات في الكمالية العصابية ترتفع على ثلاثة أبعاد، ولكن ترتفع أكثر على بعد الكمالية المكتسبة اجتماعياً، كما أرتبطت الكمالية بتوجيه الذات بالآثار الايجابية للكمالية، مثل تأكيد الذات والتكيف، بينما ارتبطت الكمالية بتوجيه الآخرين والكمالية المكتسبة اجتماعياًبالآثار السلبية للكمالية مثل سوء التكيف(الموسى، ٢٠٠٧: ١٦).

مفهوم الضغوط النفسية Psychological Stresses

وردت ثلاث مصطلحات لمفهوم الضغط النفسي في اللغة الانجليزية الضواغط (Stressor)، وهي القوى المؤثرة التي توجد ضمن المجال البيئي للفرد، والتي يكون لها قدرة على إنشاء ضغط ما، والضغط (Stress) وتعني وقوع الضغط نتيجة التعرض للضواغط أيإن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما، والانضغاط (Strain) وهي الحالة التي يعانيها الفرد من شعور بالتعب والإعياء وذلك نتيجة تعرضه للضغط(الرشيدي، ١٩٩٩ : ١٥).

شاع استعمال مفهوم الضغط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر مشيراًإلى (الشدة أو الكرب) إذ تعد لفظة مشتقة من الكلمة اللاتينية(Stringenet) بمعنى (الضيق)،ويشير بعضهمإلى اشتقاقها من الكلمة الفرنسية(Destese)، التي تعني الشعور (بالاختناق)، وفي القرنين الثامن عشر والتاسع عشر استعمل هذا المصطلح مشيراًإلى (القوة والإجهاد) (السلطاني، ١٩٩٤: ١٨).ووردفي موسوعة شرح المصطلحات النفسية كلمة(stress) وتعني(كرب، شدة، ضغط) وتستخدم الكلمة في علم النفس والطب النفسي على نطاق واسع للدلالة على الضغوط النفسية وأثارها على الصحة النفسية، والضغوط لا يمكن رؤيتها أو رصدها لكن أثارها تظهر في صورة ردود أفعال(الشربيني، ٢٠٠١:٣٥٨).

أما في القرن العشرين فان معظم المصادر تجمع علىإن الاهتمام بموضوع الضغوط يرتبط بدراسات عالم الغدد الكندي(هانز سيلي ١٩٥٦) والذي يعدأول من درس الضغوط النفسية على أسس علمية موضحاًأثرها في إحداثالإنهاك والانفعال، وان أيةإصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط(الخالدي، ٢٠١٢ : ٤٣٨).

تعد محاولات(هولمز وراهى) حول الاهتمام بالإحداث ومتغيرات الحياة الضاغطة التي يحتمل أن تكون ذات تأثير على الفرد، خير تعبير للضغوط، فقد ركز على الأحداث التي قد تؤثر على الأفراد في مجالات الحياة كافة، كالمجال العائلي والمهني والاجتماعي والتعليمي والاقتصادي، والتي يمكن أن تكون سلبية أو ايجابية، مخزية أو مفرحة(أحمد، ١٩٩٨: ١٨ – ١٩).

يشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلىأي تغير داخلي أو خارجي، من شانه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية ضغوطا مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أوالأرقأو التغيرات الهرمونية الدورية(إبراهيم، ١٩٩٨: ١٠٦).

النظرياتالتيتناولتمفهومالضغوطالنفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها ومن هذه النظريات :

أولا: النظريات البايولوجية :

١ ٠ **نظرية والتر كانون(Walter Cannon):**تعد نظرية(Cannon) في مقدمة النظريات التي اعتمدت الجوانب البيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية ولقد كان(Cannon)أول من استخدام مصطلح الضغوط النفسية ليعني به رد الفعل في حالة الطوارئ. وتؤكد هذه النظرية على أن الحياة البشرية تجلب معها كثيراً من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة التي ربما تهدد الحياة، مما يحتم على الإنسان أن يجاهد ويكافح لمقاومة هذه الأحداث، أو الهروب بعيداً عنها(الأميري، ٢٠٠١:٤٢).فقد وجد إن هناك عدداً من الأنشطة التي يقوم بها الكائن الحي والتي تستثير الغدد والأعصابفتهيأ الجسم لمقاومة الخطر أطلق عليها (أعراض المواجهة – الهرب)(القيسي، ٢٠٠٤: ٤٠).

٢ ٠ **نظرية هانز سيلي(Hans Selye)** : تعدّ نظرية(Selye) احد النظريات البيولوجية التي اعتمدت ردود الأفعال البيولوجية والفسيولوجية في تفسيرها (عثمان،٢٠٠١: ٩٧).إذ كانكان لطبيعة تخصصه الدراسي الأول تأثيراًكبيراً في صياغة نظريته في الضغوط،فلقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا والأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضغط(العنزي، ٢٠٠٤: ٢٣– ٢٤).ويعرف سيلي (Selye) الضغط بأنه رد فعل غير محدد، ويظهر عند تعرض الكائن الحي إلى العوامل الضاغطة التي تصنف إلى ثلاثة أصناف وهي:

١ ٠ عوامل الضغط النفسي–الجسدي: مثل الأصوات المزعجة، أو الجروح، أو الحوادث...الخ.

٢ ٠ عوامل الضغط النفسي: مثل القلق والأخطار (وخاصة ما يهدد الحياة منها) والوحدة...الخ.

٣ ٠ عوامل الضغط الاجتماعي: مثل الظروف الحياتية المعيشية الصعبة والخلافات العائلية والعزلة الاجتماعية ...الخ(النابلسي، ١٩٩١ : ٢٥٦).

تسبب الضغوط تغيرات في التركيب الكيميائي للجسم،وان استجابة الكائن الحي تمر بثلاث مراحل لمواجهتها:

١ ٠ مرحلة التنبيه الأولي(الاستجابة الانذارية) Alarm Stage: يصبح الكائن في هذه المرحلة مستعداً ومتحفزاً لمواجهة التهديد(يوسف، ٢٠٠٧: ٨). وفيها يتحرك الفرد للتفاعل مع مصدر الضغط ويظهر الجسم تغيرات واستجابات ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومته، وفي حالة الضغط الشديد تنهار مقاومة الجسم كلياً وتحدث الوفاة (خضير، ٢٠٠٨: ٦٥ – ٦٦).

٢ ٠ مرحلة المقاومةStage of Resistance: في هذه المرحلة تتحول آليات التكيف في الجسم للمقاومة المستمرة لمواجهة الضغوط ، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد ، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات تصبح المقاومة غير فعَالة،ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة(الخالدي، ٢٠١٢ : ٥٤٩– ٥٥٠).

٣ ٠ مرحلة الإعياءأوالإنهاكThe stage Exhaustion: تحدث عندما يفشل الكائن في التغلب على التهديد ويستنفذ مصادره الفسيولوجية في محاولة التكيف(Taylor, 1999: 170).وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف(عثمان، ٢٠٠١ : ٩٨).

ثانياً: النظريات البيئية

١ ٠ **نظريةهنري موراي(Murray)** : تناولت نظرية هنري موراي مفهوم الضغط (Stress) بوصفه من المفاهيم الأساسية في الشخصية، إذ يعد موراي إن مفهوم الحاجة(Need) ومفهوم الضغط(Stress) مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على أساسإن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة(هول و ليندزي،١٩٧٨: ٢٣٨). ويعرف موراي الضغط بأنهصفه أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر جهود الفرد للوصول إلى هدف معين أو تعيقها.

إن الجزء الأساس من نظرية موراي يستند إلىانالإنسان كائن حي له دوافعه يسعى دائماً لخفض التوترات الناجمة عن الحاجات التي في داخله والضغوط البيئية في المجتمع ومهما كان مصدرها فالحاجة ترفع مستوى التوتر الذي يحاول الكائن الحي أن يخفضه عن طريق إرضاء الحاجة(جلال، ١٩٨٥: ٢١٠) وقد ميز موراي بين نوعين رئيسين من الضغوط هما:

أ ٠ ضغط بيتا(Beta Stress):الذي يشير إلى دلالة الموضوعات أوالتأثيرات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد ويفسرها ذاتياً.

ب٠ ضغط ألفا(Alpha Stress):يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية ودلالتها كما تحدث في الواقع (شلتز، ١٩٨٣: ١٩٦).

٢ ٠ **نظرية ريتشارد لازاروس(Richard Lazarus) :** يعد ريتشارد لازاروس رائد هذه النظرية التي سميت أيضاً نظرية(التقييم المعرفي)في الضغوط أومايطلق علية(التقييم الابتدائي) الذي يشير إلىتقدير العمليات المعرفية لمواجهة متطلبات نمو الفرد،وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة(عبد المعطي، ١٩٩٤:٩٤). والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد.

يرى لازاروس إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه علاقة خاصة من التفاعل الدينامي بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط،ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عوامل عديدة منها العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية،والعوامل المتصلة بالموقف الضاغط نفسه، وان ما يعد ضاغطاً لفرد قد لا يعد ضاغطاًلأخر(عثمان، ٢٠٠١: ١٠٠).

فالضغط وفقاً لنموذج لازاروس هو أي قوة أو متغير يشكل عبئاً على الجسم (سواء كان هذا المتغير فسلجياً أم اجتماعيا أم نفسياً) ويحدد كيفيةالاستجابة له، وأن ردود الفعل لهذا الضغط تعتمد على كيفية تفسير الفرد أوتقييمه لمدى الأذى أو التهديد الذي يواجهه(الحلو، ٨٩: ٢٧).

والتقييم في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي، والاستجابة الانفعالية والفسيولوجية، والنتائج السلوكية،ويرى لازاروس إنالأفراد يتعرضون إلى نوعين من العوامل الضاغطة هما:

أ ٠ المتطلبات البيئية: وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد بحياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها.

ب ٠المتطلبات الشخصية: وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمته، والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع (الأميري، ١٩٩٨: ٢٣).

ويرى كل من(Lazarus & Folkman, 1984)إن ذلك يعتمد على طبيعة تقييم الفرد للموقف وإمكاناته في مواجهته، حيث يقرر الفرد إن الموقف أماأن يكون ضاراً، أو مهدداً، أو متحدياً، أو غير مؤثر ويكون تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: التقييم الأوليأو الابتدائي Primary appraisal: يشير إلىإصدار الفرد حكماً معيناً حول نوع الضغط ودرجة تهديده، فقد يقيم الفرد الموقف الذي يتعرض له على أنه سلبياًأو إيجابياً، شديداًأو خفيفاً، ضاراًأو غير ضار.

المرحلة الثانية: التقييم الثانوي Secondary appraisal:يحدد الفرد في التقييم الثانوي مصادر التعامل مع المواقف الضاغطة، ويحددفيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف،ويقومبإعادة تقييم الموقف ودرجة تهديده وفقا للمعلومات الجديدة التي يستمدها من خلال تفاعله مع الموقف والبيئة المحيطة به، فيقوم بتعديل تقييماته من جديد لمواجهة الضغوط التي تهدده (Lazarus & Folkman , 1984 : 31-34).

يرى لازاروس إن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصيةللفردوإمكاناته الفعلية وانه من المفيد عند دراسة حالات الضغوط معرفة طبيعة الظروف الضاغطة التي تسببها، إذإن القضية الأساسية هي تحديد كمية الضغوط التي من الممكن أن يتحملها الإنسان ومصادرها التي يمكن التحكم فيها . فهو يرى إن الضغوط النفسية تحدث لدى الكائن الحي عندما تكون هناك مطالب تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها(Burke,2005 : 12).

دراسات سابقة

أولا – دراسات تناولت الكمالية السوية – العصابية وعلاقتها ببعض المتغيرات

١ ٠ دراسة نجاتي(٢٠١٣):هدفت الدراسةإلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشره العصبي والكمالية (السوية– العصابية) لدى عينة البحث من طلبة الصف الثاني ثانوي ودراسة الفروق في كل من الشره العصبي والكمالية تبعاً لكل من متغير النوع (ذكور وإناث) والتخصص الدراسي(الأدبي والعلمي)، بلغ عدد أفراد عينة البحث(٧٩٤) طالبا وطالبة،استعملت الباحثة مقياس الشره العصبي من إعدادحسين علي فايد، وقائمة الكمالية من إعداد هيل وآخرون، كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين

الشره العصبي والكمالية لدى عينة البحث ووجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث على مقياس الشره العصبي لصالح الإناثوعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير النوع(ذكور والإناث) والتخصص(علمي وأدبي) على قائمة الكمالية.

٢ ٠**دراسة دانيل وآخرون**(Danielle et al,2000) :هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الكمالية والأعراض الانفعالية. تكونت العينة من(٧٢٢) طالباً في المرحلة الثانوية، استعمل في الدراسة مقياس الكمالية متعدد الأبعاد(MPC)، ومقياس القلق والاكتئاب والعادات الدراسية. أظهرت النتائج أنه لا يوجد علاقة بين الكمالية بتوجيه الذات والأعراض الانفعالية، بينما وجد ارتباط ايجابي بين الكمالية المكتسبة اجتماعياً وأعرض كل من القلق والاكتئاب.

ثانيا – دراسات تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

١ ٠ **دراسة(بوفاتح، ٢٠٠٥):** هدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، ومعرفة الفروق بين التلاميذ في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح. تكونت عينة الدراسة من(٤٠٠) طالب وطالبة.استعمل في الدراسة استبيان لقياس الضغط النفسي واستبيان لقياس مستوى الطموح الدراسي. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ووجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في كل من الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لصالح الإناث ووجود فروق دالة إحصائياً بين تلاميذ تخصص علوم الطبيعة والحياة وتلاميذ تخصص الآداب والعلوم الإنسانية في مستوى الطموح الدراسي لصالح تخصص علوم الطبيعة والحياة.

٢ ٠ **دراسة كول وتوني(Coole& Toney,1988)**:هدفت الدراسة إلىمعرفة العلاقة بين الضغوط ووجهة الضبط والانجازلدى طلبة الثانوية العامة، استخدمت الدراسة استبانه وجهة الضبط واختبار أحداث الحياة المتغيرة وهو مكون من (٤٣) بنداً للأحداث المهمة في الحياة التي تتضمن التوتر العادي والضغوط، بلغت العينة(٦٠) طالب وطالبة من طلبة الثانوية العامةاختيروا عشوائياً من مدارس ريفية، توصلت نتائج الدراسة إلىإنالأفراد ذوي الضبط الداخلي تنخفض لديهم ضغوط التوتر،وتوجد الضغوط بصورة أكبر لدى الإناث وكذلك تظهر الضغوط المدرسية بصورة كبيرة في حياة الطلبة.

الفصل الثالث إجراءات البحث

استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي بوصفهِ الأنسب في دراسة العلاقات الارتباطية والكشف عما بينها من فروق من أجل وصف الظاهرة المدروسة وتحليلها(النجار والزعبي، ٢٠٠٩: ٣٧).

مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الصف السادس الإعدادي في المدارس الإعدادية والثانوية الصباحية الحكومية التابعة لمديرية تربية البصرة والمديريات التابعة لها في أقضية(أبي

الخصيب، الزبير، القرنة) للعام الدراسي(٢٠١٤- ٢٠١٥) بواقع(١٥٤٩٦)[*] طالباً وطالبة موزعين [١]على وفق النوع(ذكور- إناث) بواقع(٨١٨٩) طالباً بنسبة (٥٣%) و(٧٣٠٧) طالبة بنسبة (٤٧%)، وعلى وفق التخصص(علمي- أدبي) بواقع (٩٩٣٠) طالباً وطالبة في الفرع العلمي يؤلفون نسبة (٦٤%) ، و(٥٥٦٦) طالباً وطالبة في الفرع الأدبي يؤلفون نسبة (٣٦%) الجدول (١).

جدول (١)

مجتمع البحث موزع بحسب مديريات تربية البصرة حسب النوع والتخصص الدراسي

المديريات	عدد المدارس		عدد الطلاب		المجموع	عدد الطلاب		المجموع
	بنين	بنات	ذكور	إناث		علمي	أدبي	
البصرة (المركز)	٢٨	٢٢	٣٦٢٨	٤٢٦٥	٧٨٩٣	٥١٩٨	٢٦٩٥	٧٨٩٣
أبي الخصيب	١١	١٠	١٠٥٦	٦٩٦	١٧٥٢	٩٩٤	٧٥٨	١٧٥٢
الزبير	١٠	١٣	١٦٠٨	١١٧٧	٢٧٨٥	١٦٩٥	١٠٩٠	٢٧٨٥
القرنة	٨	١٠	١٨٩٧	١١٦٩	٣٠٦٦	٢٠٤٣	١٠٢٣	٣٦٦
المجموع	٥٧	٥٥	٨١٨٩	٧٣٠٧	١٥٤٩٦	٩٩٣٠	٥٥٦٦	١٥٤٩٦

عينة البحث: وتشمل:

أ – عينة التطبيق: تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية إذبلغ عدد أفراد عينة البحث الحالي(٤٦٥) طالباً وطالبةمن كلا الفرعين العلمي والأدبي من الصف السادس الإعدادي وهم يؤلفون نسبة(٣%) من مجتمع البحث الأصلي، فكان عدد الذكور(٢٤٦) طالباً، وعدد الإناث(٢١٩) طالبة، وكان عدد طلبة الفرع العلمي(٢٩٨) طالباً وطالبة وعدد طلبة الفرع الأدبي(١٦٧) طالبا وطالبةالجدول(٢)

جدول (٢)

توزيع عينة البحث بحسب متغير النوع والتخصص

عدد الطلاب		المجموع	عدد الطلاب		المجموع
ذكور	٢٤٦	٤٦٥	علمي	١٦٧	٤٦٥
إناث	٢١٩		أدبي	٢٩٨	

ب – العينة الاستطلاعية الأولى: بلغت العينة الاستطلاعية(٢٠٠) طالبا وطالبة، لجمع فقرات مقياس الضغوط النفسية، الجدول(٣).

جدول (٣)

توزيع العينة الاستطلاعيةالأولىبحسب متغير النوع والتخصص

النوع	عدد الطلاب	المجموع

[*]حصلت الباحثة على هذه البيانات من /المديرية العامة لتربية البصرة شعبة التخطيط والإحصاء بموجب كتاب تسهيل المهمة.

	علمي	أدبي	
ذكور	٥٠	٥٠	١٠٠
إناث	٥٠	٥٠	١٠٠
المجموع	١٠٠	١٠٠	٢٠٠

ج – العينة الاستطلاعية الثانية: بلغت(٤٠) طالبا وطالبة، لتعرف وضوح التعليمات للطلبة وفهمهم لعبارات المقياس والوقت المستغرق في الإجابة عن فقرات المقياس الجدول (٤).

جدول (٤)

توزيع العينة الاستطلاعية الثانية بحسب متغير النوع والتخصص

النوع	عدد الطلاب		المجموع
	علمي	أدبي	
ذكور	١٠	١٠	٢٠
إناث	١٠	١٠	٢٠
المجموع	٢٠	٢٠	٤٠

د– عينة التحليل الإحصائي:تشير أنستازي(Anastasi, 1988) إلى أن أفضل حجم لعينة تحليل الفقرات عند استخدام المجموعتين المتطرفتين وبنسبة(٢٧%) في كل مجموعة هو أن لا يقل عدد أفراد المجموعة الواحدة عن(١٠٠) فرد، وبذلك إذا اعتمدت هذه النسبة في حجم العينة في كل مجموعة يكون عدد أفراد عينة تحليل الفقرات(٢١٦) فرداً في كل مجموعة(١٠٨) أفراد(Anastasi, 1988: 23).لذلك اختارت الباحثة(٤٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث عينة للتحليل الإحصائي لفقرات مقياس الكمالية السوية– العصابية، ومقياس الضغوط النفسية، بالأسلوب العشوائي من طلبة مدارس البصرة الإعدادية الجدول(٥).

جدول (٥)

توزيع عينة التحليل الإحصائيبحسب متغير النوع والتخصص

نوع المدرسة		المجموع	ذكور		إناث		المجموع
بنين	بنات		علمي	أدبي	علمي	أدبي	
٤	٤	٨	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٤٠٠

د – عينة الثبات : بلغت عينة الثبات ٥٠ طالب وطالبة من الفرعين العلمي والأدبيالجدول(٦).

جدول (٦)

توزيع عينة الثبات بحسب متغير النوع والتخصص

النوع	عدد الطلاب		المجموع
	علمي	أدبي	
ذكور	١٣	١٢	٢٥

إناث	١٣	١٢	٢٥
المجموع	٢٦	٢٤	٥٠

أداتا البحث

لغرض تحقيق أهداف البحثالذي يهدف إلى قياس الكمالية السوية- العُصابية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي، فقد تطلب من الباحثة توفر أداتينعلمية لقياس متغيرات البحث، تتسم بالصدق والثبات والموضوعية ، وملائمة لطبيعة أفراد هذه العينة، ومحققة لأهداف هذا البحث. وقد اتبعت الباحثة لتحقيق ذلك الخطوات الآتية:

أولا – مقياس الكمالية السوية – العُصابيةNormal – Neurotic Perfectionism Scale

أطلعت الباحثة على العديد من البحوث والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث، كما اطلعت على عدد من المقاييس السابقة التي تخص موضوع الكمالية السوية – العُصابيةوفي ضوء ذلك ومن أجل تحقيق أهداف البحث، اعتمدت الباحثة مقياس الكمالية السوية – العُصابية من إعداد(عبد النبي، ٢٠٠٩)يتكون من(٤٤) فقرة تقع فيأربعةأبعاد هي البعد الأول: المستويات العالية والمبالغ فيها للأداء ويتفرع إلى ثلاث أبعاد فرعية هي من الفرد لذاته، من الفرد إلىالآخرين، من الآخرين نحو الفرد، البعد الثاني الخوف من الفشل، البعد الثالث عدم الرضا بوجه عام، البعد الرابع الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس.وقامت الباحثة بعدد من الإجراءاتلأجل تهيئة المقياس لعينة البحث المدروسة كالآتي:

١ – استخرجت الباحثة الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، والعلوم التربوية والنفسية، والقياس النفسي)، ملحق(١)، وحصلت الفقرات على نسبة اتفاق(١٠٠%)مع إجراء بعض التعديلات من ناحية الصياغة.

٢ –إيجاد القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين واتضح إن جميع الفقرات مميزة عند مستوى ٠,٠٥ لأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة(١,٩٦)ودرجة حرية(٢١٤).

٣ – تم إيجاد الثبات بطريقة إعادة الاختبار إذ بلغ معامل الثبات(٠,٨١).

وصفمقياس الكمالية السوية – العصابية بالصيغة النهائية

يتكون مقياس الكمالية بصيغته النهائية من (٤٤) تقع في أربعة أبعاد ، وذو ميزان رباعي متدرج (تنطبق عليَ دائما، تنطبق عليَ أحيانا، تنطبق عليَ نادراً، لا تنطبق عليَ) إذ تأخذ الدرجات على التوالي(٤، ٣، ٢، ١)، وتبلغ أدنى درجة (٤٤)، وأعلى درجة (١٧٦)، ويبلغ المتوسط الفرضي (١١٠)، وتدل الدرجة الأعلى من المتوسط الفرضي على الكمالية العصابية، وبهذا أصبح المقياس جاهزا للتطبيق.

ثانيا – مقياس الضغوط النفسيةpsychology Stress Scale

لغرض التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي، قامت الباحثة بإعداد مقياس الضغوط النفسيةمتبعة الخطوات التالية:

١- تم تحديد مفهوم الضغوط النفسية،إذ اعتمدت الباحثة تعريفجابر وكفافي(١٩٩٣)الضغوط النفسية: هي المطالب المفرطة أو الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، والشعور بالضغط قد يتفاوت بتفاوت الأشخاص، ويتوقف على مطالبهم التربوية والمهنية والأسرية وغيرها، ومثال ذلك المطالب الوالدية لتحقيق الانجاز(جابر وكفافي، ١٩٩٣: ٩٣٥).

٢- كما تم تحديد(٧)مجالات من خلالالإطار النظري المعتمد والدراسات السابقة هي: المجال الأسري، المجال الدراسي، المجال الاجتماعي، المجال الاقتصادي، المجال الانفعالي، المجال الصحي، المجال الأمني.

٣- كما وجهت الباحثةاستبانةاستطلاعية إلىمجموعة من الطلاب بلغ عددهم(٢٠٠) طالبٍ وطالبة من مجتمع الدراسة لحصر أهم الفقرات التي يمكن أن تكون مصدراً لقياس الضغوط النفسية، تضمنتسؤالا استطلاعيا مفتوحا:

ما الأحداث والمواقف والصعوبات التي تواجهها في حياتك اليومية والتي تؤدي إلى إزعاجك وتسبب لك الضيق والتوتر وعدم الراحة؟.

٤- من خلال نتائج الاستبانهالاستطلاعية، والإفادة من الدراسات والمقاييس السابقة ذات العلاقة بالموضوع والإطار النظري الذي تم اعتماده، تمكنت الباحثة من تحديد(٥٦) فقرة بالصيغة الأولية موزعة على سبعة مجالات هي(الأسري، الدراسي، الاجتماعي، الاقتصادي، الانفعالي، الصحي، الأمني)، ولكل مجال(٨) فقرات بما يغطي معظم المواقف التي تشير إلى الضغوط النفسية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي.

الخصائص السيكومترية: يتفق المختصون في القياس والتقويم النفسي على أن الصدق والثبات هما أهم خاصتين من الخصائص السيكومترية للقياس النفسي(Zeller & Comines, 1978: 77).

وقد تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية على النحو الآتي:

أولاً- الصدق: Validityيعّد الصدق من أكثر المؤشرات القياسية أهميه للمقياس،فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس ما أعّد لقياسه،أو يحقق الغرض الذي أعد من اجله(عوده،٢٠٠٢: ٣٣٥). وقد تم استخراج صدق المقياس من خلال أيجاد نوعين من الصدق هما الصدق الظاهري وصدق البناء وفيما يأتي توضيح لمؤشرات الصدق:

أ- الصدق الظاهري Face Validity: يعرف الصدق الظاهري بأنهُ المظهر العام للاختبار من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات وتعليمات المقياس ودقتها وما تتمتع بهِ من موضوعية(أبو حطب، ١٩٧٧: ٦٧٠).وذكر إيبل (Ebel, 1972) أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء المختصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من أجلها(Ebel, 1972 : 555).

لذلك عرضت الباحثة مقياس الضغوط النفسية الذي يتكون من(٥٦) فقرة تقع في سبعة مجالات على مجموعة من الخبراء المحكمين والمتخصصين في مجال(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي،والعلوم النفسية والتربوية،والقياس النفسي)، ملحق(١)، لمعرفة آرائهم حول فقرات المقياس ومجالاته ومدى صلاحيته لتحقيق أهداف البحث في قياس الضغوط النفسية وكذلك صلاحية بدائل الاستجابةوطريقة التصحيح واعتمدت الباحثة قيمة كا^{٢} الجدولية معيارا لصلاحية الفقرة في قياس ما وضعت من أجل قياسه، وفي ضوء استجابة الخبراء لم تحذف إي فقرة إذ حصلت جميع الفقرات على قيم مربع كاي دالة عند مستوى دلالة(٠,٠٥) وبدرجة حرية(١) لأن قيمة(كا^{٢}) المحسوبة اكبر من قيمة(كا^{٢}) الجدولية البالغة(٣,٨٤)(فيركسون، ١٩٩١ :٢٨٤). وأجريت بعض التعديلات من ناحية الصياغة الجدول(٧).

جدول (٧)

نتائج اختبار (كا^{٢}) لأراء الخبراء في بيان صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	عدد الخبراء		قيمة كا^{٢} المحسوبة
	موافقون	غير موافقون	
١، ٢، ٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٦، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٩، ٣١، ٣٣، ٣٤، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤١، ٤٣، ٤٨، ٥٢، ٥٣، ٥٦، ٥٥	٢٠	–	٢٠
٣، ٧، ١٠، ١٤، ١٨، ٢١، ٢٥، ٥١	١٩	١	١٦،٢
١٣، ١٥، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٤٢، ٤٦	١٨	٢	١٢،٨
١٩، ٢٣، ٢٧، ٣٠، ٣٥، ٤٤، ٤٥	١٧	٣	٩،٨
٣٢، ٤٠، ٤٧، ٤٩، ٥٠، ٥٤	١٦	٤	٧،٢

قيمة مربع(كا^{٢}) لعينة واحدة عند مستوى دلالة(٠،٠٥) بدرجة حرية(١) = ٣،٨٤.

التجربة الاستطلاعية: استهدفت هذه التجربة تعرف وضوح التعليمات للطلبة وفهمهم لعبارات المقياس والوقت المستغرق في الإجابة عن فقرات المقياس، ومن أجل ذلك طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من(٤٠) طالباً وطالبة اختيروا عشوائياً من مجتمع البحث وقد تبين للباحثة من هذا التطبيق أن التعليمات والفقرات واضحة ومفهومة للمجيبين، وأن الوقت المستغرق للإجابة عن مقياس الضغوط النفسية بين(١٥) و (٢٥) دقيقة، وبمتوسط قدره (٢٠) دقيقة.

٢ – **صدق البناء:**يعد صدق البناء أكثر أنواع الصدق أهمية لأنه يعتمد على التحقق التجريبي عن مدى تطابق درجات الأشخاص مع البناء النفسي للمتغير المطلوب دراسته وكذلك اشارت العديد من الأدبيات العلمية إلى إن صدق البناء يتحقق من خلال استخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية(الكبيسي ،٢٠١٠ :٣٧).لذا تحققت الباحثة من صدق البناء كالأتي :

١ ٠حسابالقوة التمييزية Discriminating power of Items من أجل إيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياسالضغوط النفسيةاتبعت الباحثة أسلوب المجموعتين المتطرفتين من حجم العينة البالغ عددها(٤٠٠) طالبا وطالبة بنسبة(٢٧%) لتمثلا المجموعتين المتطرفتين، وبعد استخدام الاختبار التائي(t–test)

لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس،اتضح أن جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة(٠,٠٥) ودرجة حرية(٢١٤) لأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، الجدول(٨).

جدول (٨)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٢,٧٩	١,٢٢	١,٨٨	١,١٥	٥,٦١	٢٩	٢,٧٦	١,٢٦	١,١١	٠,٣١	١٣,٢١
٢	٢,٨٥	١,٢٢	١,٨٠	١,٠٦	٦,٧١	٣٠	٢,٧٤	١,٠٨	١,١٨	٠,٣٩	١٣,٩٨
٣	٣,١٣	٠,٩٧	١,٥٥	٠,٨٣	١٢,٤٨	٣١	٢,٨٧	١,٠١	١,١٢	٠,٤١	١٦,٦٥
٤	٢,٨٧	١,٣٠	١,٤٧	٠,٩١	٩,١٦	٣٢	٣,٢٢	٠,٩٣	١,٤٥	٠,٨٠	١٤,٩٦
٥	٣,٠٨	١,٠٤	١,٤٨	٠,٨٤	١٢,٣٨	٣٣	٣,١٢	١,١٠	١,٩٧	١,٠٣	٧,٩٤
٦	٢,٦٩	١,٣١	١,٢٨	٠,٦٢	١٠,٠٤	٣٤	٣,٥٤	٠,٧٨	٢,٣٤	١,٢٠	٨,٦٦
٧	٢,٨٨	١,٢٧	١,٣٧	٠,٨١	١٠,٣٤	٣٥	٢,٩٨	١,٠٧	١,٩٧	١,٠٥	٦,٩٦
٨	٢,٨٦	١,٢٥	١,٤٢	٠,٧٦	١٠,١٤	٣٦	٣,١٥	١,١٧	٢,٢١	١,٠٤	٦,٢٤
٩	٣,٥٠	٠,٧٢	١,٨٦	١,٠٧	١٣,١٣	٣٧	٣,١٥	٠,٩٢	١,٧٦	٠,٨٠	١١,٧٤
١٠	٣,٤٠	٠,٨٤	١,٦٦	٠,٩٠	١٤,٦٠	٣٨	٣,٦٣	٠,٨٥	١,٨٧	١,٠١	١٥,٦٣
١١	٣,٥٥	٠,٧٦	١,٧٢	١,٠١	١٥,٠١	٣٩	٣,١٩	١,١٧	١,٥٨	٠,٨٢	١١,٦٤
١٢	٣,٦٥	٠,٦٧	١,٨٥	١,١٧	١٣,٨٦	٤٠	٣,٣٠	٠,٨٢	١,٧٨	٠,٨٥	١٣,٢٨
١٣	٢,٨٨	١,١٤	١,٦٦	٠,٨٩	٨,٧٢	٤١	٢,٤٨	١,٢٢	١,٦٨	٠,٨٤	٥,٥٤
١٤	٢,٧٦	١,٣١	١,٥٧	٠,٨٥	٧,٩٠	٤٢	٢,٧٥	١,١٢	١,٦٩	٠,٩٥	٧,٥٠
١٥	٢,٧٠	١,١٨	١,٤٥	٠,٧٢	٩,٣٣	٤٣	٢,٥٥	١,٢٨	١,٧٨	١,٠٧	٤,٧٦
١٦	٢,٩٩	١,٠٦	١,٨١	٠,٨٣	٩,٠٤	٤٤	٢,٧٤	١,٠٩	٢,٠١	١,١٦	٤,٦٨
١٧	٢,٨٨	١,١١	١,٨٣	٠,٨٥	٧,٧٩	٤٥	٣,٤٣	١،٢٢	٢,٧٩	١,٢٩	٣،٧٣
١٨	٣,٢٩	٠,٩٦	١,٥٨	٠,٨٥	١٣,٧٧	٤٦	٣,٤٤	٠,٨٠	٢,١٢	١,١٧	٩,٥٩
١٩	٣,٥٤	١،٢٢	٢,٨٨	١،٠٦	٤،٢٢	٤٧	٣,٤١	١،٣٠	٢،٦٢	١،١٤	٤،٧٢
٢٠	٣,٤٨	٠,٦٣	١,٩٩	٠,٩٣	١٣,٧٤	٤٨	٣,٥٥	٠,٧٢	٢,١١	١,٠٦	١١,٦٦
٢١	٣,١٩	١,١٥	٢,٣٩	١,٠٣	٥,٣٤	٤٩	٢,٦١	١,٢٢	١,٦٣	٠,٨٢	٦,٨٢
٢٢	٣,٢٦	٠,٩٨	٢,١٩	١,١٤	٧,٣٩	٥٠	٢,٦٣	١,٢٩	١,٤٤	٠,٩٢	٧,٨٢
٢٣	٣,٥٦	٠,٨٢	٢,٦٥	١,٠٨	٦,٩١	٥١	٢,٤٧	١,٢٤	١,٥٨	٠,٨٩	٦,٠٢
٢٤	٣,٣٦	٠,٩٩	٢,١٧	١,١٠	٨,٣١	٥٢	٢,٨٧	١,٢٦	١,٦٥	٠,٩٦	٧,٨٩
٢٥	٣,٢٦	٠,٩٦	١,٦٠	٠,٩٠	١٣,٠٩	٥٣	٢,٦٣	١,٣٢	١,٤٩	٠,٨٤	٧,٩٥
٢٦	٣,٢١	٠,٩٣	١,٠٥	٠,٢٣	٢٣,٢١	٥٤	٢,٩٨	١,٠٤	١,٤٤	٠,٦٨	١٢,٨٠
٢٧	٣,٠٩	١,٠٩	١,١٦	٠,٤٦	١٦,٧٨	٥٥	٣,٥٦	١،١٥	٢،٨٨	١,٢٧	٤،١٦
٢٨	٢,٥١	١,٢٩	١,٠٣	٠,١٨	١١,٧٧	٥٦	٣,١٠	١,٠٣	٢,٣٠	١,١٦	٥,٣٢

القيمة التائية الجدولية عند مستوى(٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) = ١,٩٦

٢ ٠ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: يعد ارتباط درجة كل فقرة في المقياس بمحك خارجي أو داخلي مؤشراً لصدقها، وعندما لا يتوافر محك خارجي يستخدم عادة المحك الداخلي، وإنالمقياس الذي تنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقاً بنائياً(عودة،١٩٩٨: ٣٤٠). ولحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس وبين درجاتهم الكلية للمقياس، استعمل معامل ارتباط بيرسون Person Correlationلإجابات عينة التحليل الإحصائي البالغة(٤٠٠) طالبا وطالبة ،

وبعد الحصول على النتائج ومقارنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية(٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة(٠,٠٥) وبدرجة حرية(٣٩٨)، تبين إن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا، الجدول(٩).

جدول (٩)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٤٨٢	١٥	٠,٤١٠	٢٩	٠,٣٧٤	٤٣	٠,٤٥١
٢	٠,٣٨٦	١٦	٠,٤٢١	٣٠	٠,٣٥٨	٤٤	٠,٤٣٧
٣	٠,٤٦٢	١٧	٠,٣٣١	٣١	٠,٤١٣	٤٥	٠,٤٥٩
٤	٠,٣٨٩	١٨	٠,٤٢٤	٣٢	٠,٤٦٢	٤٦	٠,٤٠٧
٥	٠,٣٢٩	١٩	٠,٤٩١	٣٣	٠,٤٨١	٤٧	٠,٤٥١
٦	٠,٤٧٧	٢٠	٠,٤٠١	٣٤	٠,٤٢٦	٤٨	٠,٤٩٢
٧	٠,٣٤٢	٢١	٠,٣٣٤	٣٥	٠,٤٣٣	٤٩	٠,٤٧١
٨	٠,٣٢٦	٢٢	٠,٤٩٨	٣٦	٠,٣٨٦	٥٠	٠,٤٣٨
٩	٠,٣٨١	٢٣	٠,٤٦٢	٣٧	٠,٤٧٧	٥١	٠,٤٨٨
١٠	٠,٤٣٧	٢٤	٠,٣٣٠	٣٨	٠,٤٤٨	٥٢	٠,٤٨٤
١١	٠,٤٨٣	٢٥	٠,٤٧٨	٣٩	٠,٣٨٦	٥٣	٠,٣٣٣
١٢	٠,٣١٨	٢٦	٠,٣٤٣	٤٠	٠,٤٢٤	٥٤	٠,٣٨٦
١٣	٠,٤٣٦	٢٧	٠,٤٨٢	٤١	٠,٣٤٣	٥٥	٠,٤٤٢
١٤	٠,٤٩٤	٢٨	٠,٣٨٩	٤٢	٠,٣٩٦	٥٦	٠,٣١٤

ثانيا- الثبات Reliability: يعدّ الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس النفسي والتربوي، ولكي تكون الأداة صالحة للتطبيق والاستخدام لابد من توافر الثبات فيها(الإمام، ١٩٩٠: ١٤٣).قامت الباحثة بحساب الثباتبطريقة الاختبار وإعادة الاختبارTest – Retest Methodبعد إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها(٥٠) طالبا وطالبة بعد مرور(١٥) يوماً من التطبيق الأول وتم حساب معامل إرتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني وبلغت قيمة معامل الثبات(٠,٨٥).

وصف مقياس الضغوط النفسية بصيغته النهائية

أصبح مقياس الضغوط النفسية بالصيغة النهائية يتكون من(٥٦) تقع في سبعة مجالات(الأسري، الدراسي، الاجتماعي، الاقتصادي، الانفعالي، الصحي، الأمني) ولكل مجال(٨) فقرات وأمام كل فقرة أربع بدائل (تشكل عليَ ضغطاً شديداً، تشكل علي ضغطاً متوسطاً، تشكل عليَ ضغطاً بسيطاً، لا تشكل ضغطاً) تأخذ الدرجات على التوالي(٤، ٣، ٢، ١) بلغت أدنى درجة(٥٦) وأعلى درجة(٢٢٤) ومتوسط فرضي(١٤٠).

طبقت الباحثة المقياسين على عينة البحث البالغة(٤٦٥) طالبا وطالبة من طلبة الصف السادس الإعدادي وصححت إجابات الطلبة عن المقياسين ووضعت الدرجات على وفق الأوزان التي بينتها في إعداد المقياسين ووصفتها آنفاً، ثم قامت الباحثة بتحليل البياناتإحصائيا بالاستعانة بالحقيبة الإحصائيةSPSS .

الوسائل الإحصائية

١ –اختبار مربع كا٢ لعينة واحدةChi- Square Testوذلك لمعرفة دلالة الفرق بين عدد الموافقين وغير الموافقين من الخبراء في صلاحية فقرات المقياس.

٢ – معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient : وذلك لحساب معاملات صدق الفقرات، ولحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار.

٣ – الاختبار التائي لعينتين مستقلتينt–test: وذلك في حساب القوة التمييزية للفقرات بين المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية للمقاييس، وكذلك في تعرف دلالة الفروق الإحصائية في النتائج النهائية على وفق متغيرات البحث.

٤– الاختبار التائي لعينة واحدةt–test: لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات العينة لتعرف مستويات الكمالية السوية – العصابية ، والضغوط النفسية.

٥– الاختبار التائي لاختبار معنوية ارتباط بيرسون.

الفصل الرابع عرض نتائج البحث وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث ومناقشتها وفقاً لتسلسل الأهداف:

الهدف الأول: التعرف على مستوى الكمالية السوية– العصابية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي: لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الكمالية السوية– العصابية على أفراد العينة البالغ عددهم(٤٦٥) طالبا وطالبة، وتم ايجاد الوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على مقياس الكمالية السوية– العصابيةإذ بلغ(١٣٢,٤٣) درجة بانحراف معياري(١٤,٩٨) درجة وهو أعلى من الوسط الفرضي للمقياس البالغ(١١٠) درجة، للتعرف على الفروق بين المتوسطين تم استخدام الاختبار التائي(t–test) لعينة ومجتمع.فبلغت القيمة التائية المحسوبة(٣١,٩٩) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(٠,٠٥)، كونها اكبر من القيمة الجدولية البالغة(١,٩٦)ودرجة حرية (٤٦٤)، الجدول(١٠).

جدول(١٠)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث على مقياس الكمالية السوية – العصابية

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية		
الكمالية السوية - العصابية	٤٦٥	١٣٢,٤٣	١٤,٩٨	١١٠	٣١,٩٩	١,٩٦	٤٦٤	دال إحصائيا

أظهرت نتيجة هذا الهدف وجود دلالة إحصائية في الكمالية(السوية – العصابية) لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وتدل هذه النتيجة أن هؤلاء الطلبة يتمتعون بمستوى أعلى من الوسط الفرضي ويميلون إلى الكمالية العصابية، حيث حدد الوسط الفرضي بالكمالية السوية وكلما ارتفعت الدرجة عن الوسط الفرضي اتجه إلى الكمالية العصابية، وتعزو الباحثة هذه النتيجةإلىإن الطلبة لديهم توقعات ومعايير عالية ومبالغ فيها وقد لا تتفق مع ما لديهم من قدرات وإمكانات. للتعرف على أكثر أبعاد الكمالية

شيوعاً لدى طلبة الصف السادس الإعدادي تم استخراج الوزن النسبي لكل بُعد لتحديد مدى الأهمية النسبية والوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بُعد من أبعاد الكمالية لدى عينة الدراسة، الجدول(١١).

جدول(١١)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بُعد من أبعاد الكمالية لدى عينة الدراسة

أبعاد الكمالية	عدد الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الدرجة العظمى	الوزن النسبي	الترتيب
المستويات العالية والمبالغ فيها للأداء	٢٠	٦٤,٤٢	٩,٧٣	٣١,٩٧	٨٠	%٨٠,٥٢	١
عدم الرضا بوجه عام	٥	١٥,٩٤	٢,٨٢	٢٦,٢٨	٢٠	%٧٩,٦٩	٢
الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس	١٢	٣٣,٣٤	٧,٣٤	٩,١٩	٤٨	%٦٩,٠٢	٣
الخوف من الفشل	٧	١٨,٧٣	٤,٨٢	٥,٥٠	٢٨	%٦٦,٨٩	٤
المقياس ككل	٤٤	١٣٢,٤٣	١٤,٩٨	٣١,٩٩	١٧٦	%٧٥,١٢	

يتضح من الجدول أعلاه إن بُعد المستويات العالية والمبالغ فيها للأداءكان في المرتبة الأولى بوزن نسبي(٨٠,٥٢%)، ويليه بُعد عدم الرضا بوجه عام في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٧٩,٦٩%)،ومن ثم جاء في المرتبة الثالثة بُعد الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس بوزن نسبي(٦٩,٠٢%)، وأخيرا جاء بُعد الخوف من الفشل في المرتبة الرابعة والأخيرة بوزن نسبي(٦٦,٨٩%) وهذه النتيجة تنسجم مع الأدب النظري للكمالية إذ تعد الكمالية العصابية مشكلة غير صحية، تتضمن الالتزام بالمعايير المرتفعة بالرغم من الإخفاقات، مما يؤدي إلى شعور مزمن بالفشل، وعدم الرضا عن الأداء مهما بلغت جودته.

الهدف الثاني: أ- معرفة دلالة الفروق في الكمالية(السوية- العصابية) على وفق متغير النوع(ذكور- إناث): لغرض التعرف على دلالة الفروق في الكمالية العصابية على وفق متغير النوع قامت الباحثةبحساب الوسط الحسابي لعينة الذكور البالغة(٢٤٦) طالبا والذي بلغ(١٢٦,٥٤) وانحراف معياري قدره(١٦,٩٠٢)، والوسط الحسابي لعينة الإناث البالغة(٢١٩) طالبةفكان(١٣٤,٣٩) بانحراف معياري قدره(١٢,٨٦٨) تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث إذ تبين أنها دالة لأن القيمة التائية المحسوبة بلغت(٥,٥٨٣) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية(١,٩٦) عند مستوى دلالة(٠,٠٥) ودرجة حرية(٤٦٣) أي توجد فروق بين الذكور والإناث في الكمالية العصابية لصالح الإناثالجدول(١٢).

جدول (١٢)

قيمة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في متغير الكمالية(السوية - العصابية)على وفق متغير النوع(ذكور- إناث)

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
ذكور	٢٤٦	١٢٦,٥٤	١٦,٩٠٢	٥,٥٨٣	١,٩٦	٤٦٣	دال إحصائيا
إناث	٢١٩	١٣٤,٣٩	١٢,٨٦٨				

أظهرت نتيجة هذا الهدف وجود دلالة إحصائية في الكمالية العصابية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وفق متغير النوع(ذكور–إناث)لصالح الإناث وتعزو الباحثة هذه النتيجةأنالإناثأكثركماليةمنالذكورلأنهنيكافحندائماًلإثباتوجودهنوجذبالأنظارنحوهنمنالأبوينوالمجتمععنطريقتحقيقا لإنجازاتالتحصيليةوالتفوقفيمجالاتشتى،بينماالذكورليسوابحاجةإلىهذاالكفاحوبذلالجهدلأنمكانتهممحفوظةلدىالأبوين والمجتمع.

ب– معرفة دلالة الفروق في الكمالية(السوية– العصابية) على وفق متغير التخصص (علمي– أدبي): لغرض التعرف على دلالة الفروق في الكمالية العصابية على وفق متغير التخصص(علمي– أدبي) قامت الباحثة بحساب الوسط الحسابي لعينة الطلبة من التخصص العلمي البالغة(٢٩٨) طالبا وطالبة والذي بلغ(١٣٣,٥٤) والانحراف المعياري بلغ(١٧,٣٩٦)، والوسط الحسابي لعينة الطلبة من التخصصالأدبي البالغة(١٦٧) طالبا وطالبة والبالغ(١٣٤,٠١) والانحراف المعياري(١٦,٧٩٦) تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين طلبة العلمي والأدبي على مقياس الكمالية(السوية– العصابية)، إذ تبين أنها غير دالة إحصائياً لأن القيمة التائية المحسوبة بلغت(٠,٢٧٨) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة(١,٩٦) عند مستوى دلالة(٠,٠٥) ودرجة حرية(٤٦٣) أي لا توجد فروق بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الكمالية العصابية.الجدول(١٣).

جدول(١٣)

قيمة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في متغير الكمالية السوية – العصابية على وفق متغير التخصص(علمي– أدبي)

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
علمي	٢٩٨	١٣٣,٥٤	١٧,٣٩٦	٠,٢٧٨	١,٩٦	٤٦٣	غير دال إحصائيا
أدبي	١٦٧	١٣٤,٠١	١٦,٧٩٦				

أظهرت نتيجة هذا الهدف عدم وجود فروق ذو دلالة إحصائية في الكمالية العصابية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وفق متغير التخصص(علمي–أدبي) وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلىإن الاختصاص بحد ذاته ليس مؤثرا في مستوى الكمالية، بل قدرات الفرد والظروف المحيطة به إذ إن من العوامل الرئيسية في تطور الكمالية هو أدراك الفرد لقدراته الحقيقية للوصول إلى الكمالية .

الهدف الثالث:التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي:لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الضغوط النفسية على أفراد العينة البالغ عددها(٤٦٥) طالب وطالبة وأشارت النتائج إلى أن الوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية بلغ(١٦٢,٦٦) درجة بانحراف معياري(٣٧,٩٨٦) درجة وهو أعلى من الوسط الفرضي للمقياس حيث كانت قيمته(١٤٠) درجة،وللتعرف على الفروق بين المتوسطين تم استخدام الاختبار التائي(t- test) لعينة ومجتمع.فبلغت القيمة التائية المحسوبة(١٢,٨٦٦) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(٠,٠٥) كونها اكبر من القيمة الجدولية البالغة(١,٩٦)، الجدول (١٤).

جدول(١٤)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية		
الضغوط النفسية	٤٦٥	١٦٢,٦٦	٣٧,٩٨٦	١٤٠	١٢,٨٦٦	١,٩٦	٤٦٤	دال إحصائيا

أظهرت نتيجة هذا الهدف وجود دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة السادس الإعدادي وتدل هذه النتيجة أن هؤلاء الطلبة يعانون منمستوى من الضغوط النفسية أعلى من الوسط الفرضي، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلىإن الطلبةيتعرضونإلى الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً وطموحات وأهداف تتطلب تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز وهناك الكثير من المواقف والأحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادرضغط على الإنسان مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها له، فضلاً عمَا ما يعيشه البلد من ظروف أمنية وحروب،إن هذا الوضع الأمني المضطرب يزيد لديهم الضغوط النفسيةوغالباً ما يتعرض الأفراد وشريحة الطلبة منهم خاصة إلىأزمات وضغوط نفسية نتيجة مواجهتهم لمطالب متلاحقة تتجاوز أو تفوق في بعض الأحيانإمكاناتهمأو قدراتهم.للتعرف على أكثر مجالات الضغوط النفسية شيوعاً لدى طلبة الصف السادس الإعدادي تم استخراج الوزن النسبي لكل مجال لتحديد مدى الأهمية النسبية والوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجال من مجالات الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، الجدول(١٥).

جدول(١٥)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجال من مجالات الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة

مجالات الضغوط النفسية	عدد الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الدرجة العظمى	الوزن النسبي	الترتيب
الدراسي	٨	٢٤,٣٩	٥,٥٠٢	١٧,٢١٩	٣٢	%٧٦,٢٢	١

الاجتماعي	٨	٢٤,٣١	٥,٦٠٢	١٦,٥٩٠	٣٢	%٧٥,٩٧	٢
الانفعالي	٨	٢٣,٤٩	٦,٥٢٨	١١,٥٢٢	٣٢	%٧٣,٤١	٣
الأسري	٨	٢٣,٢٢	٦,٣٠٧	١٠,٩٩٩	٣٢	%٧٢,٥٦	٤
الأمني	٨	٢٢,٩٤	٦,٥٤٩	٩,٦٩٤	٣٢	%٧١,٦٩	٥
الصحي	٨	٢٢,٤٦	٦,٥٥٠	٨,٥٩٢	٣٢	%٧٠,١٩	٦
الاقتصادي	٨	٢١,٨٥	٧,٦٣٨	٥,٢٣٤	٣٢	%٦٨,٢٨	٧
المقياس ككل	٥٦	١٦٢,٦٦	٣٧,٩٨٦	١٢,٨٦٦	٢٢٤	%٧٢,٦٢	

يتضح من الجدول أعلاه إن المجال الدراسي كان في المرتبة الأولى بوزن نسبي(٧٦,٢٢%)، ويليه المجال الاجتماعي في المرتبة الثانية(٧٥,٩٧%)ومن ثم المجال الانفعالي في المرتبة الثالثة بوزن نسبي(٧٣,٤١%) أما في المرتبة الرابعة فكان المجال الأسري(٧٢,٥٦%) وكان في المرتبة الخامسة المجال الأمني(٧١,٦٩%) ثم المجال الصحي بالمرتبة السادسة بوزن نسبي(٧٠,١٩%)،وأخيرا جاء المجال الاقتصادي في المرتبة السابعة والأخيرة بوزن نسبي(٦٨,٢٨%)، هذه النتيجة تشير إلى إن عينة البحث تعانيمنالضغوطالنفسيةمنمصادرمتعددةأسريةودراسيةواجتماعيةواقتصاديةوانفعاليةوصحيةوأمنية.

الهدف الرابع:أ-التعرفعلى مستوى الضغوط النفسية على وفق متغير النوع (ذكور- إناث):

لغرض التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية على وفق متغير النوع(ذكور- إناث) قامت الباحثة بعد حساب الوسط الحسابي لعينة الذكور البالغة(٢٤٦) طالبا والذي بلغ(١٥٨,٣٦) والانحراف المعياري بلغ(١٥,٤١٩)، والوسط الحسابي لعينة الإناث(٢١٩) طالبة والبالغ(١٦٧,١٥) والانحراف المعياري(١٣,٦٧٩) تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين غير متساويتين بالعدد لمعرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية، إذ تبين أنها دالة لأن القيمة التائية المحسوبة بلغت(٦,١٦٨) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة(١,٩٦) عند مستوى دلالة(٠,٠٥) ودرجة حرية(٤٦٣) أي توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية لصالح الإناثالجدول (١٦) .

جدول(١٦)

قيمة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في متغير الضغوط النفسية على وفق متغير النوع(ذكور- إناث)

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
ذكور	٢٤٦	١٥٨,٣٦	١٥,٤١٩	٦,١٦٨	١,٩٦	٤٦٣	دال إحصائيا
إناث	٢١٩	١٦٧,١٥	١٣,٦٧٩				

أظهرت نتيجة هذا الهدف وجود دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وفق متغير النوع(ذكور-إناث)لصالح الإناث، وتعزو الباحثة ذلك إلى التقاليد والمعايير الاجتماعية وطبيعة البيئة الثقافية السائدة وأهمية التنشئة الاجتماعية في المجتمع التي تفرض على الإناث

تصرفات معينة كذلك تباين المواقف والخبرات التي يتعرض لها الذكور والإناث واختلافها ويأتي دور المجتمع أو البيئة فيؤثر الجانب الاجتماعي بدوره في إدراكالإناث للضغوط مما يؤثر في إدراك وتقييم المواقف والإحداث على إنها تمثل خطرا وتهديدا، وقد تكون الضغوط على الإناث أكبر من الذكور بسبب القيود الاجتماعية التي تحد من مساحة حرية الإناث أكثر مما هي عليه بالنسبة للذكور ولهذه الحرية سلبياتها وايجابياتها والتي تؤثر بشكل أو بأخر على الحالة النفسية والضغوط للإناث .

ب: التعرف على مستوى الضغوط النفسية على وفق متغير التخصص (علمي–أدبي):

لغرض التعرف على دلالة الفروق في الضغوط النفسية على وفق متغير التخصص(علمي– أدبي) قامت الباحثة بعد حساب الوسط الحسابي لعينة طلبة التخصص العلمي البالغة(٢٩٨) طالبا وطالبة والذي بلغ(١٦٦,٢٥) وبلغ الانحراف المعياري(١٥,٧٩٤)، والوسط الحسابي لعينة طلبة التخصص الأدبيالبالغة (١٦٧) طالبا وطالبة فبالغ (١٥٦,٣٨) والانحراف المعياري(١١,٧٢٢) تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين غير متساويتين بالعدد لمعرفة دلالة الفروق بين طلبة العلمي والأدبي على مقياس الضغوط النفسية، إذ تبين أنها دالة إحصائياًإذ بلغت القيمة التائية المحسوبة(٧,٠٥٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية(١,٩٦) عند مستوى دلالة(٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٦٣) أي توجد فروق بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الضغوط النفسية لصالح طلبة العلميالجدول(١٧).

جدول (١٧)

قيمة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في متغير الضغوط النفسية على وفق متغير التخصص(علمي –أدبي)

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
علمي	٢٩٨	١٦٦,٢٥	١٥,٧٩٤	٧,٠٥٧	١,٩٦	٤٦٣	دال إحصائيا
أدبي	١٦٧	١٥٦,٣٨	١١,٧٢٢				

أظهرت نتيجة هذا الهدف وجود دلالة إحصائية على مقياسالضغوط النفسية لدى طلبة السادس الإعدادي وفق متغير التخصص(علمي–أدبي) لصالح طلبةالعلمي وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى صعوبة مناهج التخصص العلمي بصورة عامة مما تحتاج إلى بذل جهد أكبر، فضلاً عن أهداف الفرد التي يسعى إلى تحقيقها لا سيما طلبة التخصص العلمي يدركون بان الأهل والمجتمع ينتظر منهم تحقيق الانجاز والمعدلات العالية للقبول في الجامعات التي يطمح لها طلبة التخصص العلميوتحتاج إلى معدلات عالية

وهذا بدوره يؤثر على إدراكهم للضغوط بصورة اكبر، إذإن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في إحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغوط.

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة بين متغير الكمالية السوية- العصابية والضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادسالإعدادي:تحقيقاً لهذا الهدف قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات العينة الكليةعلى متغير الضغوط النفسية والتي تقابل درجاتهم على متغير الكمالية العصابية، باستعمال معامل ارتباط بيرسون للعينة الكلية البالغة(٤٦٥) طالب وطالبة بلغت قيمة معامل الارتباط(٠,٤٢٧)،لغرض معرفة دلالة معامل الارتباط تم حساب القيمة التائية إذ بلغت (١٠,١٧) درجة، ظهر أنها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٦٤) مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة بين متغير الكمالية السوية- العصابية والضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادسالإعداديالجدول(١٨).

جدول(١٨)

قيمة معامل ارتباط بيرسون والقيمة التائية للعلاقة بين الكمالية السوية – العصابية والضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
			المحسوبة	الجدولية	
الكمالية الضغوط النفسية	٤٦٥	٠,٤٢٧	١٠,١٧	١,٩٦	دال

لقد أظهرت نتيجة هذا الهدف وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين الكمالية السوية – العصابية والضغوط النفسية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى إن المعايير العالية وغير المنطقية التي تتجاوز قدرات الفرد وإمكاناته التي يضعها الطالب ويسعى لتحقيقها تعرضه للمعاناة والضغوط النفسية المستمرة لأنه لا يستطيع تحقيق هذه المعايير والأهداف والطموحاتشبه المستحيلة ومن ناحية أخرى الخوف من الفشل والتقييم السلبي للذات وعدم الرضا عن انجازاتهم من شأنه أن يعرضهم لضغوط نفسية إذ يقيم هؤلاء الأشخاص أهمية ذواتهم بمقياس تحقيقهم أهدافهم بالكمال المطلوب والإخفاق في ذلك يساوي عندهم الفشل ولهذا السبب هم عرضة للضغوط النفسية.

الاستنتاجات

في ضوء الأهداف التي وضعت للدراسة الحالية والإجراءات التي اتبعت لتحقيقها، والنتائج التي توصلت إليها، يمكن للباحثة أن تضع الاستنتاجات الآتية:

١ – تعاني عينة البحث من الكمالية العصابية وقد يرجع ذلك إلى تبني معايير عالية جدا.

٢ –يوجد تأثير لمتغير النوع مستوى الكمالية السوية – العصابية والإناث أكثر كمالية من الذكور.

٣ – لا يوجد تأثير لمتغير التخصص في الكمالية السوية- العصابية ويدل ذلك على إن التخصص الدراسي ليس مهما بحد ذاته في تطور الكمالية.

٤ – تعاني عينة البحث من الضغوط النفسية إذيواجه الطلبة بدرجة عالية ضغوط نفسية من مصادر متعددة أسرية ودراسية واجتماعية واقتصادية وانفعالية وصحية وأمنية.

٥ – وجود تأثير لمتغير النوع والإناث أكثر تعرضاً للضغوط النفسية.

٦ – وجود تأثير لمتغير التخصص فالتخصص العلمي أكثر معاناة من الضغوط النفسية من ذوي التخصص الأدبي.

٧ –إن العلاقة بين متغير الكمالية السوية – العصابية ومتغير الضغوط النفسية تؤشر على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المتغيرين،أي وجود علاقة طرديةفالكمالية أساس ظهور الضغوط النفسية.

التوصيات

١ –توفير الدعم النفسي من خلال تقديمبرامج التدخل المبكر وتقديم الخدمات الإرشادية الإنمائية والوقائية والعلاجية التي تسهم في تحقيق التوافق النفسي للطالب مع ذاته ومع المحيطين به.وتهيئة البيئة الصالحة التي تساعد على النمو وإتاحة المناخ النفسي الملائم لنمو الشخصية السوية كي ننتفع من إمكاناته ونستثمر قدراته.

٢ –توعية الآباءوالأمهات عن طريق وسائل الإعلام والبرامج والندوات ومجالس الآباء والأمهات عن الطرق السليمة والسوية في تنشئة الأبناء واساليب التعامل وتوعيتهمعدم وضع أهداف ومعاييرعالية قد تتجاوز قدرات وإمكاناتأبنائهم.

٣ – توعية الآباء والمربين بالمواقف التي تشكل ضغوطاً على الطلبة والعمل على الحد منها لتحقيق الصحة النفسية.

٤ – تنظيم الاجتماعات واللقاءات مع الطلبةوتعرف ميولهم واتجاهاتهم وقدراتهم واستعداداتهم ومناقشة أهدافهم وطموحاتهمومشكلاتهم بطرق منطقية –عقلانية وحسن توجيههم في هذه المرحلة العمرية المهمة.

المقترحات

استكمالا للجوانب المتعلقة بهذا البحث تقدم الباحثة المقترحات الآتية:

١ – القيام بدراسة مماثلة تتناول فئات مختلفة مثل طلبة مدارس الموهوبين والمتميزين أو طلبة المرحلة المتوسطةوالمقارنة بين النتائج التي يتم التوصلإليها.

٢ – القيام بدراسة تتضمن الكمالية بعلاقتها بمتغيرات نفسية وشخصية أخرى.

٣ – القيام بدراسة تحتوي الضغوط النفسيةوعلاقتها بمتغيرات نفسية شخصية أخرى.

٤ – القيام ببرنامج إرشادي لخفض الكمالية العصابية.

٥ – القيام ببرنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية.

Abstract

The purpose of this research aims at revealing the relationship between normal- neurotic perfectionism and psychological stress, as well as to identify the perfectionism and psychological stress among the sixth grade preparatory students according to the gender variable (males - females) and the branch of study (scientific- literary). the sample consists of (465) male and female students. the results show that there is a positive statistical correlation between normal- neurotic perfectionism and psychological stress and there are statistical significant differences in all of the normal- neurotic perfectionism and psychological stress depending on the variable type in favor of females and no differences depending on the variable specialization in normal- neurotic perfectionism and that there are differences in psychological stress in favor of scientific branch . the study comes out with a number of recommendations .and suggestions

قائمة المصادر والمراجع

-إبراهيم ،عبد الستار(١٩٩٨): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، مفهومة وأساليب علاجه، سلسلة كتب عالم المعرفة، العدد ٢٣٩.

- أبوحطب،فؤاد(١٩٧٧): بحوثفي تقنيات الاختبارات النفسية، ط١، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة.

- أحمد، علاهن محمد علي(١٩٩٨): أثر برنامج إرشادي في خفض مستوى الضغوط الدراسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

- أشول، عادل عز الدين(١٩٨٤): علم نفس النمو ، مكتبة الانجلو، القاهرة ، مصر.

- الإمام ،مصطفى(١٩٩٠):التقويم النفسي ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،بغداد.

- الإمام، سيف النصر عبد الحي محمد(٢٠١٣) : فعالية برنامج إرشادي لخفض حدة الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة الفائقين أكاديميا، أطروحة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

- الأميري، احمد علي محمد(٢٠٠١): فعالية برنامج إرشادي علاجي جماعي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة تعز في اليمن، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

- الأميري، احمد علي محمد(١٩٩٨): الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

- بوفاتح، محمد(٢٠٠٥): الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية ، جامعة ورقلة.

– جابر، عبد الحميد جابر، وكفافي، علاء الدين(١٩٩٣): معجم مصطلحات علم النفس والطب النفسي، دار النهضة العربية، القاهرة .
– جلال، سعد(١٩٨٥): المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، مكتبة المعارف الحديثة.
– الحلو، بثينة منصور(١٩٨٩): مركز السيطرة والتفاعل مع الضغوط النفسية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد.
– الخالدي، أمل إبراهيم (٢٠١٢): أساسيات الإرشاد والصحة النفسية، دار الكتب والوثائق.
– خضير، عبد المحسن عبد الحسين(٢٠٠٨): اثر برنامج إرشادي اسري في تخفيف الضغوط عن ذوي الأطفال المصابين بالسرطان، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة البصرة.
– الرشيدي، هارون توفيق(١٩٩٩): الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، برامج لمساعدة الذات في علاجها، مجلة العلوم التربوية، مكتبة الأنجلو ، مصر ، ص ١١ – ١٥.
– السلطاني، ناجح كريم خضير(١٩٩٤): الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد.
– الشربيني، السيد كامل(٢٠١٢): استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والانفعال الايجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد ٧٧.
– الشربيني، لطفي(٢٠٠١): موسوعة شرح المصطلحات النفسية(انجليزي– عربي)، ط١، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
– شلتز، دوان(١٩٨٣): نظريات الشخصية، ترجمة احمد دلي الكربولي، وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
– عبدالمعطي،حسنمصطفى(١٩٩٤):ضغوطالحياةوأساليبمواجهتها،دراسةمقارنةفيالمجتمعالمصريوالاندنوسي،المجلةالمصريةلدراسات التطبيقية،العدد(٨)، القاهرة.
– عبد النبي، سامية محمد صابر محمد(٢٠٠٩): الكمالية العصابية (غير السوية) وعلاقتها باضطرابات الأكل لدى عينة من طلاب الجامعة، كلية الآداب، جامعة المنوفية، مجلة الدراسات النفسية والاجتماعية، ص١ – ٣٧.
– عثمان فاروق السيد (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط(١)، القاهرة، دار الفكر العربي.
– العنزي، فريح عويد (٢٠٠٤): العدوانية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية في مرحلة المراهقة، المجلة التربوية، المجلد التاسع عشر، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، الكويت.
– عودة، أحمد سليمان (١٩٩٨): القياس والتقويم في العملية التربوية، ط١، دار الأمل للنشر والتوزيع، اربد،الأردن.
– عودة ، احمد سليمان(٢٠٠٢): القياس والتقويم في العملية التربوية، ط٥، عمان.
– فيركسون، جورج اي(١٩٩١): التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس، ترجمة هناء محسن العكيلي، الجامعة المستنصرية، ط ٣، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق .
– القيسي، سهى شفيق توفيق (٢٠٠٤): الضغوط المدرسية عند طلبه المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنفالمدرسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد .
– الكبيسي، وهيب مجيد (٢٠١٠): الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، العالمية المتحدة بيروت– لبنان،ط١، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد– الأردن.

– المدرس، رنا محمود (٢٠٠٠) : بناء برنامج ارشادي لمعالجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد.

– المساعيد، أصلان صبح (٢٠١٢):الأساليب الايجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، المجلد السابع،العدد الثالث، لسنة ٢٠١٣،ص٢٥٦-٢٧٤.

– الموسى، نوال محمد(٢٠٠٧): الكمالية(السوية– العصابية) وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية المدركة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الملك سعود.

– مصطفى، غادة احمد(٢٠١٣): الحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة اربد في ضوء بعض المتغيرات، كلية التربية، جامعة اليرموك.

– نجاتي، غنى محمد خالد(٢٠١٣): الشره العصبي وعلاقته بالكمالية (السوية– العصابية) دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة ثانويات دمشق الرسمية،رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة دمشق.

– النابلسي، محمد احمد (١٩٩١): الصدمة النفسية، علم النفس الحروب والكوارث، بيروت، دار النهضة العربية.

– النجار،فايز والزعبي، ماجد راضي(٢٠٠٩): مناهج البحث العلمي، ط١، منشورات دار المسيرة، عمان.

– النعيمي، خالد عبد الرحمن سلطان النعيمي (٢٠٠٧): ضغوط الحياة التي تواجه المجتمع العراقي بعد الحرب وعلاقتها ببعض المتغيرات، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة المستنصرية.

– هول، كالفن، وليندزي جاردنر (١٩٧٨): نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد.

– يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٧): إدارة الضغوط، ط ١، مركز تطوير الدراسات العليا، كلية الآداب،جامعة القاهرة.

- Anstasi, A. (1988) : Psychological testing New York (6th). Macmillan on Publishing.
- Burke, M.N (2005): Technological Stressors of Louisiana Baccalaureate Nurse Educators. doctoral dissertation. University of Louisiana State.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today November34 – 52.
- Bousman,Lidsay, (2007) : The Fine Line of Perfectionism : Is It a Strength or a Weakness in the Workplace ? University of Nebraska – Lincoln .
- Coole and Toney (1988): Abnormal psychology and modern life scott Foresman Co.G.Len viewillinois U.S.A.3 Ed , p355-359.
- Danielle, E. A; Peter, L. F; Jonathan, G. E (2000): Relationship between perfectionism and emotional. Australian Journal of Psychology, 52,(2), pp.89-93.
- Dunkely ,David M . Tobey Mandel , Denise Ma ,(2014) :Perfectionism , Neuroticism , and Daily Stress Reactivity and Coping Effectiveness 6 Months and 3 Years Later ,Journal of Counseling Psychology , vol . 61 , No 4 , 616 – 633 .
- Ebel, Robert. A.l.(1972) " Essentials of Educational Measurement 2nd, New York ,Englwood ,Cliftsu J.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C.M., & Rosenblate, R. (1990): The Dimensions of Perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14, (5). Pg 449-468.
- Hamachek, D. E. (1978): Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology: A Journal of Human Behavior, 15, 27-33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991): Perfectionism in the self and social contexts:Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 456–470.
- Hewitt, P . L .& Flett , et at (2001) : The interpersonal expression of Perfectionism , Journal of Personality Assessment , Vol . (53), No . (2) .

- Lazarus, R.C. (1976): Patterns of adjustment 3th ed . To kyo Mc Graw Hill Kagaku shayld.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984): Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, L .(2007) : Dimensions of Perfectionism and life stress :predicting symptoms of Psychopathology . PHD in Psychology , Queens University Kingston , Ontario , Canada .
- Melrose, sherri .(2011): Perfectionism and Depression : Vulnerabilities Nurses Need to understand , Hindawi publishing corporation ,Nursing Research and practice , 10 . 1155.
- Samuel,Laraba B ,(2014): Towards Understanding the Concept of Perfectionism and its Psychological Implications for National Development ,Discourse Journal of Educational Research , V 2 (1) , 6 -10 .
- Schuler,(1999): Voices of Perfectionism: Perfectionistic gifted adolescents in a rural middle School. Storrs, CT: National Research Center on the Gifted and Talented. Document No RM99140.
- Slad, P., Tin, N., Nina Butter, (1990): Experimental analysis of perfectionism and dissatisfaction, British Journal of ClinicalPsychology, 30, 169-178.
- Taylor, S. (1999): Health Psychology. 3rd edition, New York: McGraw Hills Book Comp.
- Zeller, R.A., carmines, E. G., (1978): Measurment in the social sciences the linkbetween theory and data , Cambridge university New york .

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء والمحكمين*

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة
١	أ. د. تحسين فالح الكيم	طرائق تدريس	البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية
٢	أ. د. علاهن محمد علي	الإرشاد نفسي	المستنصرية– كلية التربية
٣	أ. د. عياد إسماعيل صالح	الإرشاد النفسي	البصرة – كلية التربية للعلوم الإنسانية
٤	أ. د. فاضل مزعل عبد الزهرة	الإرشاد النفسي	البصرة – كلية التربية للعلوم الإنسانية
٥	أ. د. محمد أنور محمود	قياس وتقويم	بغداد– ابن رشد–كلية التربية
٦	أ. د. محمود شاكر التميمي	الإرشاد النفسي	المستنصرية– كلية التربية
٧	أ. د. نادية شعبان مصطفى	تربية خاصة	المستنصرية– كلية التربية
٨	أ. م. د. إيمان حسن جدعان الجنابي	الإرشاد النفسي	بغداد– ابن رشد– كلية التربية
٩	أ. م . د. بتول بناي زبيري	الإرشاد نفسي	البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٠	أ. م. د. حامد قاسم ريشان	الإرشاد النفسي	البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية
١١	أ. م. د. حسن علي سيد	الإرشاد النفسي	بغداد– ابن رشد– كلية التربية
١٢	أ. م. د. صفاء عبد الزهرة الجمعان	الإرشاد النفسي	البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٣	أ. م. د. عبد الزهرة لفتة عداي	علم النفس العام	البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٤	أ. م. د. عبد القادر رحيم الأنصاري	علوم تربوية ونفسية	البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٥	أ. م. د. عبد الكريم غالي العيداني	الإرشاد النفسي	البصرة – كلية التربية للعلوم الإنسانية

١٦	أ. م . د. كاظم كريدي خلف العادلي	قياس وتقويم	المستنصرية– كلية التربية
١٧	أ. م. د. مائدة مردان محي	الإرشاد النفسي	البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٨	أ. م. د. نبيل عبد الغفور	قياس وتقويم	المستنصرية– كلية التربية
١٩	م. د. بلقيس محمود كاظم	الإرشاد نفسي	بغداد – ابن رشد– كلية التربية
٢٠	م.د.عبد المحسن عبد الحسين خضير	الإرشاد نفسي	البصرة– كلية التربية للعلوم الإنسانية

* تم ترتيب أسماء الخبراء بحسب اللقب العلمي والحروف الهجائية.