

سمة الكمالية وعلاقتها بإدراك الضغط النفسي لدى طلبة ليسانس علم النفس المقبلين على
التخرج: دراسة ميدانية لدى طلبة جامعة مولود معمري
**The Relationship Between Perfectionism and Stress Among
Psychology Students in Their Final Year of Study: a Study of
Mouloud Mammari University Students.**

حمزة مزياني

جامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)، hamza.meziani@ummto.dz

تاريخ الاستلام: 2023/04/20 تاريخ القبول: 2024 /09/19 تاريخ النشر: 2024 /10/06

ملخص: قمنا في هذا البحث بدراسة العلاقة المفترضة بين إدراك الضغط النفسي وسمة الكمالية لدى طلبة وطالبات ليسانس المقبلين على التخرج في تخصص علم النفس على مستوى جامعة مولود معمري تيزي وزو. حيث قمنا بتوزيع استبيان إدراك الضغط النفسي الذي أعده ليفنستاين سنة (1997)، واستبيان سمة الكمالية الذي أعده حسين فايد سنة (2004)، على عينة بلغ عددهم (117) طالب. كما قمنا باختبار الفرضيات بأسلوب المنهج الوصفي، وذلك باختبار العلاقة الارتباطية والفروق بين المتغيرات. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستويات سمة الكمالية ومستويات إدراك الضغط النفسي، أي أنه كلما ارتفع مستوى الكمالية عند الحالة ارتفع مستوى إدراك الضغط النفسي، وجدنا أيضا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدراك الضغط النفسي ومستوى الكمالية بين طلبة ترجع لمتغير الجنس.

كلمات مفتاحية: الطالب الجامعي؛ سمة الكمالية؛ إدراك الضغط النفسي.

Abstract: We studied the potential relationship between stress and perfectionism among psychology students at Mouloud Mammeri University in Tizi Ouzou, who are in their final year of university. We administered the Lievenstein Stress Questionnaire in 1997 and the Hussein Fayyad Perfectionism Questionnaire in 2004 to a sample of 117 students. We then tested hypotheses using a descriptive method to examine the relationships and differences between variables. The results showed a positive correlation between levels of perfectionism and levels of stress. We also found that there were no significant differences in levels of stress and levels of perfectionism among graduate students in psychology, based on gender.

Keywords: university student; perfectionism; stress.

مقدمة:

يعتبر الضغط النفسي الظاهرة مؤلة يشتكي منها العديد من الأفراد وخاصة في عصرنا الحالي، وربما هذا ما دفع العديد من الباحثين لدراساتها وفهم أبعادها وتناولها من عدة مجالات سواء كانت دراسات نفسية أو طبية فسيولوجية أو اجتماعية، وقد يكمن السر في كونها نتاج من تفاعل مجموعة من العوامل المختلفة، والتي تتمثل في تغيرات أو مطالب أو مشيرات داخلية كانت أو خارجية، تؤدي إلى إثارة استجابة نفسية أو فسيولوجية جسمية أو سلوكية تهدف إلى تحقيق التكيف أو التوازن العام للفرد.

ولكن نفس هذه الظاهرة قد تؤدي إلى تدمير الفرد والإضرار به، أي أنها تؤدي إلى سوء الحال العام للفرد، فتهدد صحته النفسية والجسمية وبالتالي تظهر عدة اضطرابات نفسية وجسمية أو نفسجسدية، كما يمكن أن تؤثر على الأداء العام سواء كان مهنيا أو تعليميا أو اجتماعيا. وقد بينت عدة الدراسات قام بها العديد من الباحثين بدراسة العلاقة بين الضغط النفسي ومتغيرات عديدة كالصحة النفسية والجسمية وبعض اضطرابات النفس الجسدية وأداء الفرد أيضا. وقد أشارت دراسة عبد المعطي سنة 1992 عن ضغوط الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية على عينة من 168 فرد، وذلك باستخدام استبيان ضغوط الحياة ومقياس الصحة النفسية، إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين شدة ضغوط الحياة وزيادة معدل الأعراض المرضية (الرويشدي، 2002، ص46).

وتتحدد خطورة ظاهرة الضغط النفسي في مجموعة من العوامل المتمثلة أولا: في نوع وشدة واستمرار المثيرات أو المطالب التي يتلقاها الفرد سواء كانت داخلية أو خارجية، وهذا ما أشار إليه الباحث سيلبي selye في دراسته حول الضغط والذي حدد فيه أهمية العوامل البيئية في إحداث الضغط (Pierluigi al, 2004, p20)، إضافة إلى العوامل الداخلية كالأمراض الجسمية أو الجسدية (Boudarène, 2005). أما ثانيا تتمثل الخطورة في الخصائص الجسمية والنفسية والمعرفية للفرد. كالخصائص الفسيولوجية والبيولوجية وكذلك بعض الخصائص الشخصية من سمات وميول واعتقادات الفرد، كذكائه وخبرته وعمره.... حيث أشارت دراسة الرويشدي سنة 2002 تحت عنوان الضغط النفسي كاستجابة لأحداث الحياة الضاغطة أهمية الخبرة والعمر في الاستجابة للضغط النفسي.

أما فيما يخص بعض الخصائص الشخصية فنجد سمات الشخصية كالصلابة النفسية التي تعمل كمنطقة عازلة تخفف الآثار السلبية للضغوط وهذا ما بينته دراسة لوثانس (عسكر، 2002 ص 145). وقد بين كذلك باندورا Bandura أن الأفراد ذوي الدرجة العالية من الكفاية الذاتية، أي الذين لديهم إدراك لقدراتهم وفعاليتهم في مواجهة أحداث الحياة، يواجهون المواقف الضاغطة بدرجة منخفضة. ولقد أشار كل من فريدمان friedman وروزنمون Rosenman إلى مجموعة من الصفات وضعت تحت تسمية النمط "أ" من السلوك تعمل على زيادة الضغط النفسي وهي: سمة العدوانية، درجة العالية لدافعية، روح التنافس، وضيق الصبر والاحتمال (في: أيت حمودة، 2006، ص 201).

وبصفة عامة فإن هناك سمات تعمل على زيادة استجابة الضغط النفسي وأخرى تعمل على خفض هذه الاستجابة، ونظرا لكون هذه السمات ذات ثبات نسبي في الفرد فإنها تعتبر كمثيرات دائمة ومستمرة في إحداث الاستجابة الفسيولوجية وهنا تكمن خطورة الضغط النفسي الذي يصبح مزمن. وهو ما يفسر تعدد الدراسات التي حاولت، وفي هذا الإطار لاحظنا أن سمة الكمالية التي لم تدرس حسب اطلاعنا بشكل كافٍ في دورها في إحداث الضغط النفسي، حيث أنه يتميز ذوي سمة الكمالية بميل لوضع معايير عالية من الأداء والتي يمكن أن تصل إلى وضع أهداف غير واقعية يسعى إليها الكمالى بكل مجهوداته ولا يرضى إلا بتحقيقها بصفة كمالية أي بدون أدنى من الأخطاء وهذا بعيد المنال أو مستحيل التحقيق فيدخل الكمالى في لوم ذاته لأدنى الأخطاء التي يمكن أن يرتكبها وهذا ما يمكن أن يدخله في صراع نفسي وحتى في صراع مع المجتمع، حيث أنه قد يفرض الكمال والدقة غير المعقولة على المحيطين حوله، وهذه الصراعات قد تعمل على إثارة الضغط النفسي المستمر عنده والذي سيهدد صحته. ولقد بينت الدراسات أن سمة الكمالية ذات انتشار الواسع في المجتمع الأمريكي وهذا ما بينته دراسة إحصائية للباحث بورنس والتي مفادها أن حوالي 31% من سكان أمريكا يتميزون بالكمالية (Todorov & Bazinet, 1996, p292). والذي دفعنا لدراسة هذا الموضوع هو قلة دراسات التي تناولت سمة الكمالية، ومن بينها دراسة هيويت عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكنتاب ومستوى الكمالية، والتي خلصت إلى وجود علاقة قوية بين الضغوط النفسية والاكنتاب فقط عند الحالات التي لديهم مستويات عالية من الكمالية (Hewitt & Dyck, 1985, p137).

وكذلك دراسة جوانير Joiner وآخرون سنة 1997 التي تناولت العلاقة بين الكمالية والشره العصبي والتي خلصت إلى وجود ارتباط جوهري بينهما (في: فايد، 2004، ص228). ولكن لا توجد أي دراسة حسب اطلاعنا تناولت الكمالية وعلاقتها بالضغط النفسي، وهذا ما سوف نحاول معرفته من خلال دراستنا هذه على عينة من الطلبة ليسانس تخصص علم النفس والمقبلين على التخرج. وبالتالي يتحدد موضوع بحثنا في التساؤلات التالية: هل توجد علاقة دالة إحصائية بين سمة الكمالية والضغط النفسي لدى الطلبة؟ وهل هناك فروق ترجع لمتغير الجنس؟

2-فرضيات البحث

وللإجابة على التساؤلات وضع الفرضيات التالية:

- ✓ توجد علاقة دالة إحصائية بين سمة الكمالية وإدراك الضغط النفسي لدى الطلبة ليسانس علم النفس المقبلين على التخرج.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ليسانس علم النفس المقبلين على التخرج في مستوى إدراك الضغط النفسي.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ليسانس علم النفس المقبلين على التخرج في مستوى الكمالية.

3-أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في معرفة الاضطرابات الناتجة عن الضغط النفسي سواء كان على مستوى الصحة النفسية أو الجسمية أو على مستوى الأداء العام للفرد. وأيضا لتحديد هذا المفهوم الكثير الاستعمال، حيث أنه كثيرا ما يستعمل في غير موضعه. وتكن أيضا الأهمية في العمل للخروج من الدائرة التي ترجع الضغط النفسي إلى الضغوطات الخارجية فقط وإهمال مسؤولية الفرد في مواجهة هذه الضغوطات وإلى التفسيرات التي يقدمها لها وذلك للإشارة إلى أهمية تلك الضغوط أو المطالب الداخلية من اعتقادات وأفكار وميول وسمات في إحداث الضغط النفسي، وهذا ما جعلنا نختار الكمالية التي كثيرا ما نجد لها لدى الطلبة وهي أيضا من السمات التي لم تتناول حسب اطلاعنا في هذا الصدد. وهذا البحث يفتح المجال وباب من الدراسات لهذه المتغيرات وخاصة منها مفهوم الكمالية الذي يتميز بقلّة تناوله في الوطن العربي.

4-أهداف البحث

- ✓ نسعى في بحثنا هذا للكشف عن العلاقة بين سمة الكمالية وإدراك الضغط النفسي لدى طلبة الليسانس علم النفس المقبلين على التخرج.
- ✓ نهدف لمعرفة إن كانت هناك فروق بين الطلاب والطالبات ليسانس علم النفس المقبلين على التخرج في مستوى الكمالية.
- ✓ ونهدف أيضا لمعرفة إن كانت هناك فروق بين الطلاب والطالبات ليسانس علم النفس المقبلين على التخرج في إدراك الضغط النفسي.

5-تحديد المفاهيم:

الضغط النفسي: يعرفها لازاروس Lazarus على أنها الحالة التي تحدث للكائن الحي عندما يكون هناك مطالب تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها (Pierluigi & al, 2004, p47).

- ✓ **الإدراك:** يعتبر من العمليات العقلية العليا، وهو التصور الذي يكونه الفرد على الأحداث والمواقف فالفرد يعتمد على التقنيات والتفسيرات والمعاني التي يعطيها لها أكثر مما يعتمد على حقيقة المواقف وتأثيرها الفعلي (Rock & t al, 2000,p6).
- ✓ وبالتالي، فإن إدراك الضغط النفسي يتمثل في سيورة استقبال وتفسير الفرد للموقف الضاغط، واتخاذ قرار الاستجابة له والتي سيتم ملاحظتها في سلوكه في صورة استجابة فسيولوجية أو نفسية إزاء التهديدات المحيطة به، بهدف الوقاية من خطر معين وتحقيق التكيف.

ويحدد الضغط النفسي إجرائياً في هذا البحث بمجموع الاستجابات التقديرية التي يتحصل عليها الفرد عند تطبيقه لاستبيان إدراك الضغط النفسي ل ليفنستاين Levenstein.

- ✓ **الكمالية:** مفهوم يعني الرغبة في الوصول إلى الكمال وعدم رضا الفرد عن مجهوداته وأدائه بالرغم من جودة هذا الأداء، وهذه الكمالية إما أن تكون بالتوجيه الذاتي حيث يضع الفرد لنفسه مستويات عالية ويحاول تحقيقها، أو تكون مكتسبة اجتماعيا حيث يكتسبها الفرد من إدراكه للمواقف الاجتماعية المحيطة به ويفرضها على الآخرين أو أن تكون

بتوجيه الآخرين، حيث يضع الآخرون للفرد مستويات عالية من الكمالية ويحاول تحقيقها بدافع منهم (فايد، 2004، ص 240).

ويتحدد مفهوم الكمالية إجرائيا في دراستنا هذه في ضوء مقياس الكمالية المستخدم، وتتلخص بمجموع الاستجابات التقديرية التي يتحصل عليها الفرد عند تطبيق مقياس الكمالية لـ حسين فايد.

6- حدود الدراسة:

✓ تحديد المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو، القطب الجامعي حسناوة 01، وقد استهدفت طلاب قسم علم النفس الليسانس في سنة التخرج.

✓ تحديد المجال الزمني:

وكان ذلك من يوم 03 شهر مارس إلى 25 من نفس الشهر.

7- الاجراءات الميدانية:

✓ **منهج البحث:** في بحثنا هذا اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يسمح لنا بوصف وتحليل العلاقة بين المتغيرات والتعبير عنها كميا. وذلك بمهدف وصف الظاهرة، اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها.

✓ **الدراسة الاستطلاعية:** تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساسا جوهريا لبناء البحث، ولقد قمنا بإجرائها على عينة مكونة من عشرة أفراد (3 طلاب و 7 طالبات)، تتراوح أعمارهم بين 23-25 سنة، وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو: الاحتكاك بالميدان حيث يتم التعرف بشكل أفضل على كيفية إجراء المقابلة وتقديم الاختبار. التأكد من مدى فعالية الوسائل المستعملة في مجال دراستنا، والمتمثلة في استبيان إدراك الضغط النفسي ومقياس الكمالية. رصد أكبر عدد ممكن من المعلومات عن موضوع دراستنا.

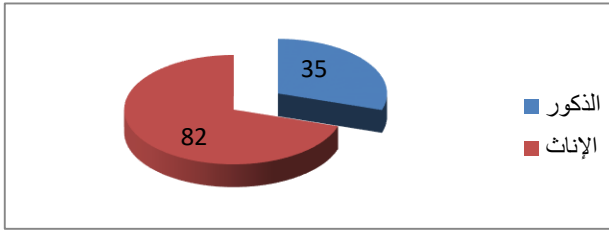
✓ **عينة البحث وخصائصها:** تم الاعتماد على العينة العشوائية البسيطة، حيث بلغ حجمها 117 طالب وطالبة تتراوح أعمارهم ما بين 22 و 27 سنة وموزعين على ثلاثة تخصصات لعلم النفس لجامعة تيزي وزو، وتميزت بالخصائص التالية:

أ- **توزيع العينة حسب الجنس:**

جدول رقم (01): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
الذكور	35	%29.91
الإناث	82	%70.08
المجموع	117	%100

شكل رقم (2): يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد العينة حسب الجنس

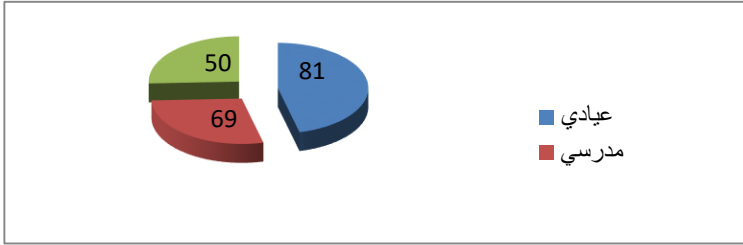


ب- **توزيع العينة حسب التخصص:**

جدول رقم (02): يمثل توزيع أفراد العينة حسب التخصص

التخصص	التكرار	النسبة
عبادي	54	%46.15
مدرسي	33	%28.20
عمل وتنظيم	30	%25.64
المجموع	117	%100

شكل رقم (3): يمثل التمثيل البياني لتوزيع العينة حسب التخصص



✓ أدوات جمع البيانات:

أولاً: مقياس الكمالية: قمنا باختيار هذا المقياس بهدف قياس الكمالية لدى طلاب علم النفس وهذا لغرض معرفة مدى ارتباط الكمالية بإدراك الضغط النفسي.

يقيس هذا المقياس الكمالية ولقد تم إعداد هذا المقياس من طرف الباحث المصري حسين فايد وذلك لندرة الأدوات التي تقيس مفهوم الكمالية في البيئة العربية مقارنة بالأدوات المتاحة في البيئة الأجنبية، وقد إستاق البنود من بعض المراجع في علم النفس الإكلينيكي والمقاييس الأجنبية لكل من فروست **Frost** و هاويت **Hewitt** وبلات **Plett**، أين تم وضع 42 بنداً في الصيغة الأولية وتم عرضها لعدد من المحكمين المختصين في علم النفس، حيث حذفت العبارات التي لا تعد مقياساً جيداً للكمالية في البيئة العربية فحذفت 5 بنود فأصبح المقياس يتكون من 37 بنداً.

تم تطبيق المقياس على عينة يبلغ حجمها (162) طالب وذلك لدراسة ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس وحسب معامل بيرسون تم حذف 8 بنود لم تصل ارتباطها إلى حد الدلالة الإحصائية، وأصبحت في صورته قبل النهائية تتكون من 29 بنداً تراوحت ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس بين 0.159-0.304، وهي معاملات جوهرية عند مستوى 0.05 و 0.01.

وقام الباحث بقياس **الصدق** بطريقتين الصدق العاملي والصدق التلازمي، وقد تم استبعاد بند واحد لضعف تشبعه ليصبح المقياس في صورته النهائية 28 بنداً. أما **ثبات المقياس** تم حسابه بالأسلوبين التاليين: أسلوب التطبيق وإعادة تهيئته أين طبق وأعيد بفاصل زمني أسبوعين على عينة من الطلبة يبلغ حجمها 162 طالب، وبلغ معامل الثبات 0.79 وهو مقبول. كما تم استخدام أسلوب التجزئة النصفية أين تحصل على 0.77 وهو مقبول أيضاً.

كيفية تطبيق المقياس: يطبق المقياس فرديا أو جماعيا، وفق التعليمات التالية " " فيما يلي مجموعة من العبارات التي يصف بها الناس أنفسهم ومعتقداتهم والمطلوب قراءة كل عبارة جيدا وحدد إلى أي مدى تنطبق عليك كل عبارة بوضع دائرة (O) حول الرقم الموجود تحت الخانة التي تناسبك " بحيث: 1= لا تنطبق مطلقا . 2= تنطبق بدرجة بسيطة، 3= تنطبق بدرجة متوسطة، 4= تنطبق بدرجة كبيرة، 5= تنطبق بدرجة كبيرة جدا، 6-1-4). ويتم **التنقيط** بجمع النقاط المتحصل عليها والنتيجة الكلية لمجموع النقاط يدل على درجة الكمالية. كلما حصل الطالب على درجة مرتفعة على المقياس كلما كان ذلك في اتجاه المزيد من الكمالية الغير السوية.

ثانيا: استبيان إدراك الضغط: نظرا لعدم وجود مقياس يقيس مباشرة الضغط النفسي لكونها ظاهرة نفسية لا يمكن تقديرها إلا من خلال إدراك الفرد لها و لهذا قمنا باستعمال استبيان إدراك الضغط النفسي لـ ليفنستاين Levenstein . والذي صممه مع آخرون سنة '1993' لقياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل الاستبيان على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة والغير مباشرة، تضم البنود المباشرة 22 عبارة منها عبارات رقم 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30 وتنقط هذه العبارات من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما تشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات منها رقم 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، و 29 . وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

طريقة التصحيح: تنقط بنود هذا الاختبار وفق 4 درجات من 1 إلى 4 كما يلي: 1= تقريبا أبدا. 2= أحيانا. 3= كثيرا. 4= عادة. ويعتبر التنقيط حسب نوع البنود، مباشرة أو غير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

مجموع القيم الخام

مؤشر إدراك الضغط =

90

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة والغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من صفر (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط، إلى واحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

ثبات وصدق الاستبيان: نعرض صدق وثبات هذا الاستبيان في صورته الأصلية باللغة الإنجليزية ثم ننتقل إلى خصائصه الإحصائية بعد ترجمته من طرف الباحثة أيت حمودة حكيمة.

لقد تم التحقق من **صدق الاستبيان** باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة استبيان إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط فأظهر وجود ارتباط قوي مع " سمة القلق" يقدر ب 0.75 مع مقياس إدراك الضغط ل Cohen يقدر ب 0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب 0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر ب 0.35 مع مقياس " القلق الحالة".

تم قياس التوافق الداخلي للاختبار باستعمال معامل ألفا فأظهر وجود تماسك قوي ب 0.90، كما أظهر قياس ثبات الاختبار باستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر ب 8 أيام ووجد معامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.82. وتشير ليفانستن **Levenstein** وآخرون (1993) بأن هذا الاختبار يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا (أيت حمودة، 2006، ص225).

6- عرض النتائج:

✓ **الفرضية الأولى:** توجد علاقة دالة إحصائية بين سمة الكمالية وإدراك ضغط النفسى ولدى الطلبة الليسانس علم النفس المقبلين على التخرج".

جدول رقم(4): يوضح قيم معامل ارتباط بيرسون

متغيرات البحث	معامل الارتباط بيرسون		مستوى الدلالة
	ر: المحسوبة	ر: المجدولة	
سمة الكمالية والضغط النفسى	0.58	0.17	0.05

يبين الجدول رقم 04 يبين لنا أن القيمة " ر " المحسوبة تساوي 0.58 أكبر من " ر " المجدولة والتي تساوي 0.17، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 115، وعليه فإننا نقبل

الفرضية الأولى للبحث والتي مفادها أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي والكمالية لدى الطلبة التخرج علم النفس، بحيث أنه كلما ارتفع مستوى الكمالية كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي، وكلما انخفض مستوى الكمالية انخفض مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة ليسانس علم النفس المقبلين على التخرج أي أنه هناك علاقة دالة وموجبة.

✓ **الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ليسانس علم

النفس المقبلين على التخرج في مستوى إدراك الضغط النفسي

الجدول رقم(6): يمثل قيم اختبار T لإدراك الضغط النفسي

المتغيرات	المتوسط الحسابي		T الأولى	T- الثانية	مستوى الدلالة
	الذكور ن=35	الإناث ن=82			
إدراك الضغط النفسي	0.39	0.43	1.4029	2.44	0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم 06: أن المتوسط الحسابي للذكور ($X=0.39$) أقل من المتوسط الحسابي للإناث ($X=0.43$)، وهذا يشير ظاهريا إلى أن الإناث أكثر ضغطا من الذكور ولمعرفة مدى دلالة هذه الملاحظة قمنا بحساب قيمة ت (T) للعينتين الغير متساويتين والغير متجانستين فوجدنا أن ت الأولى تساوي $T=1.4029$ ووجدنا أن ت الثانية تساوي $T=2.44$ - وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 . وهذا يعني أن $T > T-$ أي أن ت الأولى أصغر من ت فتحة الثانية، وبهذا فإننا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض فرضية البحث القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات التخرج علم النفس في مستوى إدراك الضغط النفسي

يوضح لنا الجدول رقم (06) أن عدد الإناث أكبر من عدد الذكور وهذا يعكس نفس معطيات صورة مجتمع الدراسة أين يقل عدد الذكور مقارنة بالإناث. ونلاحظ أيضا من خلال الجدول أن كلا من الجنسين لديهم إدراك ضغط نفسي منخفض حيث بلغ المتوسط الحسابي لإدراك الضغط النفسي للذكور ($X=0.39$) والإناث ($X=0.43$) وهي قيمة منخفضة عن المعدل الموجودة في مفتاح التصحيح أي أقل من (0.50).

✓ **الفرضية الثالثة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات التخرج علم النفس في مستوى سمة الكمالية.

جدول رقم 07: يمثل قيم اختبار T لسمّة الكمالية.

المتغير	المتوسط الحسابي لدرجات الكمالية		T الأولى	T- الثانية	مستوى الدلالة
	الذكور ن=35	الإناث ن=82			
سمة الكمالية	72	74	0.566	2.44	0.05

ونلاحظ من خلال الجدول رقم 07 أن المتوسط الحسابي لذكور (X=72) أقل من المتوسط الحسابي للإناث (X=74)، وهذا يشير ظاهريا إلى أن الإناث أكثر ميلا للكمالية من الذكور ولمعرفة مدى دلالة هذه الملاحظة قمنا بحساب قيمة "ت" (T) للعينتين الغير متساويتين والغير متجانستين فوجدنا أن قيمة "ت" الأولى تساوي T=0.566 ووجدنا أن "ت" الثانية تساوي T- =2.44 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 . وهذا يعني أن $T^- > T$ أي أن قيمة "ت" الأولى أصغر من قيمة "ت" فتحة" الثانية، وبهذا فإننا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض فرضية البحث القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات التخرج علم النفس في مستوى الكمالية .

7-مناقشة وتحليل النتائج:

بعد عرضنا لنتائج الفرضية الأولى وجدنا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستويات سمة الكمالية ومستويات إدراك الضغط النفسي، أي أنه كلما ارتفع مستوى الكمالية عند الحالة ارتفع مستوى إدراك الضغط النفسي عندها، أي تحققت فرضية البحث وهذا دليل على أن الضغط النفسي يتأثر بدرجة معتبرة بمستوى الكمالية لدى الفرد. ويرجع هذا إلى أن إدراك الضغط النفسي يتأثر بنوعية الإدراك الموقفي على الوضعيات حيث أنه يتضمن التقييم الأولي للوضعيات أولا، وثانيا التحكم المدرك لها. فالضغط النفسي حسب لازاروس Lazarus هو نتيجة للتقييم الوضعية

الجديدة والفكرة التي يحتويها الفرد لقدرته من الاستجابة وكذلك تقييمه في التحكم في الوضعية، وهذا ما يعطي للفرد الإحساس أو الشعور إذا ما كان قادرا للوصول للمبتغى المفروض من الوضعية. وتقييمه بعدم قدرته للتحكم في الوضعية هو الذي يؤدي به إلى إدراك الضغط النفسي (Boudarin, 2003, p22).

والنظر لسمة الكمالية كميل مفرط لوضع معايير عالية من الأداء والرغبة الملحة في الوصول إلى الكمال، بحيث أنه كلما كانت الكمالية مرتفعة كلما وضع الفرد الكمال معايير وأهداف عالية وغير واقعية والتي تجعل الوصول إلى هذه الأهداف غير ممكن بهذه الصفة أي بدون أدنى الأخطاء، وهذا ما يدفع الفرد الكمال إلى التوقع الدائم والمستمر للفشل والخوف من الوقوع فيه، وهذا نتيجة لعدم تحكمه في الوضعية بصفة كمالية وبالتالي نجده تحت ضغط دائم ، وهذا ما نجده عند الطالب الجامعي في ليسانس السنة الأخيرة من التخرج حيث يصاحبه مطلب إنهاء دراسته وذلك لا يحدث إلا بإجراء سلسلة من امتحانات ، إنجاح مذكرة التخرج، هذه الأخيرة التي يستوجب فيها مراعاة الدقة في استخدام المعلومات و تفسير نتائجها، فهذه الوضعية تمثل مجموعة من مثيرات أو مطالب، وفي حالة اتسامه بالميل الكمالية يجعله تحت ضغط مستمر.

وإضافة إلى هذا فإن مطالب الكمالية المرتفعة التي يصفها هالوندر Hollender بالإكلينيكية لا تأخذ بعين الاعتبار مطالب الوضعية، بل تجعل الفرد يركز انتباهه وعمله على تفاصيل التي لا معنى لها، وهذا ما يؤدي إلى به إلى الصلابة وعدم المرونة في السلوك وذلك بقيامه بجهد كبير وفي وقت طويل لأنشطة لا تستحق ذلك، وهذا ما يؤدي إلى الإنهاك والإحباط ، وهذا ما أشارت إليه دراسة هيويت Hewitt وديك Dyck عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب ومستوى الكمالية والتي أشارت إلى وجود علاقة قوية بين الضغوط النفسية والاكتئاب فقط عند الحالات التي لديهم مستويات عالية من الكمالية، وفسرت هذه النتائج إلى أن مطالب الكمالية تدفع الفرد إلى تحديد مطالب وأهداف عالية تكون بالكاد مستحيلة، أي أن تكون بدون أدنى خطأ. وعند الوقوع في الأخطاء ولو كانت بسيطة يقع الفرد في حالة قلق يدفعه إلى وضع أهداف كمالية جديدة لتحقيقها للهرب من فشله في عدم وصوله للكمالية، واستمرار هذه الحالة الدورية توقع الفرد في وطأة الإحباط والشعور بعدم الرضي ولوم الذات وانخفاض تقدير الذات وبالتالي الدخول في حالة اكتئاب (Hewitt, Dyck, 1985, p137).

ولكن لا يمكن أن نرجع إدراك الضغط النفسي المرتفع إلى الكمالية لوحدها، فقد أشارت نتائج دراستنا إلى أن 20% من الأشخاص الذين لديهم إدراك ضغط نفسي مرتفع ليس لديهم كمالية مرتفعة وهذا ما يجعلنا نتحدث عن عوامل أخرى للضغط النفسي، كأحداث الحياة الضاغطة والمثيرات الخارجية وهذا ما خلصت إليه دراسات عديدة كدراسات سيلبي Selye وكانون حول تأثير العوامل البيئية في الضغط النفسي (Pierre & al, 2003, p5). كما يمكن أن تكون هناك عوامل تعمل على خفض درجة إدراك الضغط النفسي، لعله هذا ما يفسر النتائج التي تحصلنا عليها والتي مفادها أن 50.81% من ذوي الكمالية المرتفعة ليس لديهم إدراك ضغط نفسي مرتفع رغم وجود ارتباط موجب ومتوسط بينهما، وهذا ما يجعلنا نتحدث عن عوامل تعمل على خفض درجة الضغط النفسي رغم تأثير الكمالية المرتفعة وهذا ما خلصت إليه مجموعة من الدراسات بينت تأثير الصلابة النفسية وفعالية الذات وتقدير الذات المرتفعة في خفض الضغط النفسي (عسكر، 2002، ص 145). وفي نفس الاتجاه توصلت دراسة حسين فايد حول العلاقة بين الكمالية واضطراب الشره العصبي أين كانت الدلالة فقط عندما ترتبط الكمالية بعدم الرضي عن الذات (فايد، 2004).

وهذا ما يجعلنا نفهم بشكل أحسن طبيعة هذه العلاقة الارتباطية التي تحصلنا عليها من خلال تطبيق معامل بيرسون $r = 0.58$ أي توجد علاقة بين الضغط النفسي والكمالية حيث أشار هويت Hewitt سنة (2004) إلى أن الكمالية مصدر مستمر للضغط النفسي. هذا لأنها ذات ثبات نسبي أي لأنها تدخل في تركيب شخصيتنا.

أما الفرضية الثانية وجدنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات التخرج علم النفس في مستوى إدراك الضغط النفسي. وهذا يعني أن الضغط النفسي لا يتأثر بالخصائص التي يتميز بها كل من الجنسين. وقد نفهم هذه النتائج بالعودة إلى سيرورة إدراك الضغط النفسي أو ديناميكية الضغط النفسي كما يسميها لازاروس فحسبه فإن العامل الأكثر تحديدا لطريقة الاستجابة للضغط النفسي هو طريقة إدراكنا للمواقف الضاغطة وطريقة تقييمنا للقدرة على الاستجابة والإدراك يتأثر بمعتقداتنا وأفكارنا وقيمنا وهي التي تحدد تقييمنا للموقف، وهذه المتغيرات لا ترتبط بالفروق بين الجنسين. فمثلا الفروق في هرمون التستسترون والإستروجين

لا تتدخل في إحداث الضغط النفسي (Schramek,2009, p4). وقد أشارت دراسة لجمعية العلوم العصبية لجامعة سينسيناتي Cincinnati في الاجتماع السنوي في مدينة واشنطن سنة (2005)، إلى أن الضغط النفسي أكثر خطورة على صحة النساء منها عند الرجال وذلك فقط عند الضغوط المؤقتة، وهذا يعني أن الفروق حسب هذه الدراسة بين الجنسين تكون في آثار الاستجابة للضغط النفسي وليس في استجابة الضغط النفسي (Society for Neuroscience, 2005). كما توصلت دراسات كثيرة على عدم وجود الفروق بين الجنسين في الاستجابة للضغوط النفسية ومنها دراسة البرعاوي سنة (2001) والذي قام بدراسة الفروق بين الطلاب والطالبات الجامعة الإسلامية في فلسطين وكذلك دراسة محمد سنة (1999) والتي قام بها على المعلمين والمعلمات في نفس الجامعة (دخان، الحجار، 2006، ص373). وهذه الدراسات قد خلصت إلى أن عامل الجنس لا يؤثر في الاستجابة للضغوط النفسية.

وفي الأخير جاءت نتائج الفرضية الثالثة في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات التخرج علم النفس في مستوى سمة الكمالية. وهذا يعني أن الكمالية لا تتأثر بالخصائص التي يتميز بها كل من الجنسين. فإذا رجعنا إلى طبيعة الكمالية وإلى أسبابها سيسمح لنا هذا بفهم هذه النتائج، فالكمالية حسب توبس Taubes هي سمة مكتسبة وليست فطرية، ولقد أشار أن للتربية الأسرية أهمية كبيرة في تنمية الكمالية، هذه النظرة تعكس نمط معرفي وسلوكي متعلم من الطفل الذي يداوم على وضع أهداف كمالية لتلبية متطلبات الأولياء، أي أن ظهور الكمالية وارتفاعها يرتبط بطريقة التربية والمعاملة الوالدية وهو ما أكدته فريق الصحة النفسية لجامعة

كوبيك (université du Québec, 2009)

فتمتية سمة الكمالية لدى الفرد مستقلة عن الخصائص التي يتميز بها كل جنس، فهي متعلقة أكثر بعوامل خارجية كأسلوب المعاملة الوالدية والتربية، ولكن يمكن لعوامل وأساليب التربية أن تتأثر وتختلف حسب الجنس وهذا خاصة في مجتمعاتنا العربية. بالتالي يمكن أن تؤثر في اكتساب الكمالية وفي هذا الصدد قامت الباحثة نوال محمد الموسى بدراسة حول تأثير أساليب المعاملة الوالدية في إكساب الطفل سمة الكمالية وتناولت فيها الفروق بين الجنسين وذلك على عينة من الطلبة يبلغ حجمها ب 1091 فرد مقسمين على مجموعتين (508) طالب، و(583) طالبة من جامعة الملك سعود بالرياض خلصت إلى أنه توجد فروق في أساليب التنشئة الوالدية بين الجنسين

ولكنها لا تؤثر في مستوى الكمالية لدى الجنسين أي أنه هناك أساليب تغطي لدى الذكور أكثر من الإناث وهناك أساليب أخرى نجدها لدى الإناث أكثر من الذكور (الموسى، 2007). أي أن اختلاف هذه الأساليب لا يؤثر في مستوى الكمالية لدى الطلاب.

8-خاتمة

لقد قمنا في هذا البحث بدراسة العلاقة المفترضة بين سمة الكمالية وإدراك الضغط النفسي لدى طلبة وطالبات التخرج تخصص علم النفس والذي بلغ عددهم (117 طالب) وذلك على مستوى جامعة مولود معمري تيزي وزو. أين تم توزيع استبيان إدراك الضغط النفسي الذي أعده ليفنستاين سنة (1997)، واستبيان سمة الكمالية الذي أعده حسين فايد سنة (2004). وقمنا باختبار الفرضيات بأسلوب المنهج الوصفي أن درسنا العلاقة الارتباطية والفروق بالاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون واختبار الفروق. وقد أشارت النتائج المتحصل عليها أثناء القيام بالدراسة حول علاقة بين سمة الكمالية وإدراك الضغط النفسي لدى الطلبة ليسان علم النفس المقبلين على التخرج، إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى الكمالية ومستوى إدراك الضغط النفسي لدى الطلبة. وقد فسرنا هذه النتائج بالعودة إلى بعض الدراسات السابقة والتي تؤكد النتائج التي توصلنا إليها، وإلى دراسات أخرى أشارت إلى أن الضغط النفسي يرتبط بمتغيرات أخرى قد تعمل على زيادة مستواه، أو بمتغيرات أخرى قد تعمل على خفض مستواه. هذا ما يجعلنا نؤكد على أهمية تأثير سمة الكمالية في إحداث الضغط النفسي، ولكن يجب أن نأخذ بعين الاعتبار عوامل أخرى قد تعمل على زيادة الضغط النفسي كما يمكن أن تكون هناك عوامل أخرى تعمل على خفض مستوى الضغط النفسي رغم تأثير الكمالية.

وفي نفس الاتجاه حاولنا معرفة مدى تأثير أو دلالة متغير الجنس في مستوى الضغط النفسي وذلك بدراسة دلالة الفروق بين الجنسين في مستوى إدراك الضغط النفسي، ولقد خلصت النتائج إلى عدم تحقق الفرضية الثانية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات التخرج علم النفس في مستوى الضغط النفسي، أي أن متغير الجنس لم يؤثر في مستوى الضغط النفسي ولقد خلصت عدة دراسات إلى نفس هذه النتائج، وهذا يعني أن الخصائص التي يتميز بها كلا من الجنسين لا تؤثر على الضغط النفسي ولكنها يمكن تؤثر على الآثار الناتجة من الضغط

النفسي وهذا ما خلصت إليه الدراسة الأمريكية التي أشرنا إليها في تفسير هذه الفرضية. وبما أن الضغط النفسي في علاقة ارتباطية موجبة مع سمة الكمالية وأن متغير الجنس لا يؤثر على الضغط النفسي. فمن الطبيعي ألا يؤثر متغير الجنس على مستوى الكمالية وهذا ما خلصت إليه نتائج الفرضية الثالثة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات التخرج علم النفس في مستوى الكمالية وهذا لأن الكمالية كما أشارت الدراسات التي ذكرناها مكتسبة أي يتعلمها الفرد، وأن الخصائص الفارقة بين الجنسين قد تؤثر في طريقة تعلمها وليس في مستواها، وبهذا خلصنا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات التخرج علم النفس في مستوى الكمالية وهذا في حدود عينة بحثنا. وعلى ضوء هذه النتائج نختتم بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات في هذه النقاط:

- ضرورة توعية الأساتذة المشرفين على أعمال الطلبة بالانتباه إلى الطلبة المتأخرين بسبب سمة الكمالية
- ضرورة توعية الطلبة الجوانب السلبية لسمة الكمالية في أداء أعمالهم المستقبلية
- كما نوصي بدراسات تتناول متغير الكمالية مع متغيرات أخرى مثل الأداء الأكاديمي.
- الاهتمام بالضغط النفسي الذي يعيشه الطالب الجامعي في سنوات التخرج

• قائمة المراجع:

أ- الكتب

1. ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمود بن مكرم (دون تاريخ): *لسان العرب*، دار صادر، بيروت.
2. بوحفص، عبد الكريم (2005)، *الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية*، الطبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
3. فايد، حسين (2005)، *دراسات في السلوك والشخصية*، الطبعة الأولى، دار طيبة للطباعة، القاهرة
4. عسكر، علي (2000)، *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*، الطبعة الثانية، دار الكتاب الحديث، الكويت.

5. Alain Rey (1999), *Dictionnaire le petit Robert*, Paris.
6. Pierluigi G & Joel S (2004), *le stress : émotions et stratégies d'adaptation*, édition Nathan, paris
7. Pierre L, Henri L, André G, André C (2003), *Le stress permanent, réaction-adaptation de l'organisme aux aléas existentiels*, Edition : 3, Elsevier Masson, paris
8. Rock I, Mestre D (2000), *La perception*, édition De Boeck Université, paris
9. Taubes I (1998), *Perfectionniste pour le meilleur... ou le pire*, édition De Boeck Université. paris

ب- المقالات

10. دخان، نبيل كامل والحجار، بشير إبراهيم (2005-2006)، *الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم*، مجلة الجامعة الإسلامية (لسلة الدراسات الإنسانية)، 14(02)، ص ص 66-75
11. الموسوي، حسن (1998)، *الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية*، المجلة التربوية، جامعة الكويت، 48(4). ص ص 177-196.
- 12.
13. ج- الرسائل الجامعية
14. أيت حمودة، حكيم (2007)، *سمّة القلق وعلاقتها بإدراك الضغوط النفسية لدى المرضى السيکوسوماتين*، بحث على مستوى الدكتوراه، جامعة الجزائر 2، الجزائر
15. الرويشدي، سامي صالح (2001-2002)، *الضغوط النفسية كاستجابة لأحداث الحياة الضاغطة*، رسالة ماجستير، أكاديمية نايف العربية، الرياض.
16. الموسى، نوال محمد (2006-2007): *الكمالية (السوية/العصابية) وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية المدركة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود*، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
17. Bazinet A & Todorv C (1996), *Le perfectionnisme : Aspects conceptuels et Cliniques*, *Revue psychiatrie, canada*, 41(6).177-186.

- 18.Hewitt PL, Flett GL (1991), Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology, Journal of Personality and Social Psychology, by the American Psychological Association, 60 (2), 191-221
- 19.Schramek T.E (2009), le stress différences hommes-femmes, revue Mammouth, France, 9(6), 21-37
- 20.المواقع الالكترونية:
- 21.canadian psychological association(C.P.A) (2009), the perfectionism, (http://www.cpa.ca/perfection_fr.htm) (consulte : 14/02/2021)
- 22.Society for Neuroscience (2005), Les femmes plus sensibles au stress que les hommes, University of Cincinnati, Washington, (<http://www.psychomedia.qc.ca/pn/module.php?name=News&file=article&sid=4040>). (consulte : 14/02/2021)
- 23.université du Québec, Equipe de la sante mentale (2009), le perfectionnisme, (http://www.uquebec.ca/edusante/entale/imp_le_perfectionnisme.htm) (consulte : 14/02/2021).