جامعة زيان عاشور – الجلفة
كلية العلوم الإنسانية
قسم علم النفس والفلسفة

# الفروق في الكمالية العصابية و التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إعداد الطالبتان:
- عيسو مريم
- بن حدة صفاء اكرام

إشراف الدكتورة:
- حمزة فاطمة .

السنة الجامعية: 2023 - 2024

## شكر عرفان :

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

الحمد الله على إحسانه و الشكر له على توفيقه و امتنانه و نحمده الذي أعاننا على إتمام هذا البحث ونشكره جل وعلا على حسن توفيقه وجزيل صنعه بأن وفقنا إلى إنجاز هذا العمل.

ومن باب العرفان بالجميل لا يسعنا إلا أن نتقدم ببالغ صيغ الشكر وأسمى عبارات التقدير والاحترام لأستاذتنا الدكتورة "حمـــزة فاطـــمة " التي تفضلت بالإشراف على هذه المذكرة التي منحتنا من وقتها وجهدها الكثير و على هذا النحو الشكر موصول للأستاذ " مربـاح تقي الديـن " لنصائحه وتوجيهاته خاصة في الجانب التطبيقي التي كان لها الأثر البالغ في إنجاز هذا البحث نتوجه بخالص الشكر إلى كل أساتذة وطاقم عمل قسم علم النفس وجامعتنا "زيان عاشور" على ما قدموه لنا طيلة مشوارنا الجامعي

"

# إهداء

الحمد لله حمدا و حبا و شكرا و امتنانا على البدء و الختام

﴿وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾.

اهدي هذا العمل و هذا النجاح الذي يلخص مسيرة سنين عديدة و متواصلة لنفسي اولا و الى كل من سعى معي لإتمامه دمتم لي سندا لا عمر له

الى والدي الغالي من لا ينفصل اسمه عن اسمي و احمل اسمه بكل فخر ذلك الرجل العظيم الذي كلله الله بالوقار و الهيبة سندي و اعتزازي من دعمني بلا حدود و ملاذي بعد الله

فخامته عيسى عيسو

الى من جعل الله الجنة تحت اقدامها و من كان دعائها سر نجاحي و من ابصرت النور بين يديها : أمي الحبيبة

الى مصدر قوتي و رضي الصلبة و جدراي المتين من يقفون خلفي مثل ظل يسندون طريقي اخوتي (حمزة ،مهند،محمد،عبد القادر ) و اختي (خديجة )

تقدما اتقدم بجزيل الشكر للادكتورة حمزة فاطمة على مساندتها في هذه الرسالة و توجيهاتها فجزاها الله كل خير

و لا يمكن لهذه الرحلة ان تهون لولارفقاء الروح و اصدقاء الرحلة الشاقة خيرة الايام و صفوتها رفقاء المواقف و الشدائد لا السنين و الى من يمدون ايديهم دوما عونا و سندا

"وصال، اكرام ، هايزل "

ضلعي الثابت و امان ايامي و من شددت عضدي بها من اتت بها الايام صدفة و آنست روحي معها و وجهتي الاولى حين تثقلني الايام من اخذت من اسمها نصيب "وفاء "

من قال انا لها نالها و ما كنت لأفعل لولا توفيق الله فالحمد لله حمدا كثيرا

مريم عيسى عيسو

## اهداء

الى عائلتي التي آمنت بي قبل الجميع وملأتني بالحب الذي به أكملت طريقي للنجاح .

الى اصدقائي الاعزاء الذين أمتعوا رحلتي في هذا المشوار وكانوا السند في الصعاب

الى أساتذتي الذين كانوا يد العون في تحقيق مسعاي .

الى كل من ساعدني من قريب او بعيد .

اهدي ثمار تعبي و عملي المتواضع لكم

بن حدة صفاء اكرام

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق في الكمالية العصابية و التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا ، وأيضا معرفة مستوى كل من هذين المتغيرين لدى أفراد العينة . وقد طبقت الدراسة على عينة متكونة من (60) تلميذ و تلميذة واختيرت بطريقة قصدية، ولتحقيق أغراض البحث استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي المقارن ، و تم تطبيق مقياسين، مقياس الكمالية العصابية (داليا يسر يحي الصاوي 2015) و مقياس التنظيم الانفعالي(كروس وجون Gross وJohn 2003) وللتحقق من الفرضيات استخدمنا الاساليب الاحصائية المتمثلة في اختبار "ت" لعينة واحدة و لعينتين و معامل الارتباط بيرسون ، باستعمال برنامج spss25 ولقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- مستوى الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا منخفض .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير الجنس .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير التخصص (ادبي / علمي ) .
- مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير الجنس .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير التخصص (ادبي / علمي ) .

❁ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا في متغير التنظيم الانفعالي .

**الكلمات المفتاحية :** الكمالية العصابية– التنظيم الانفعالي– المراهقين المتفوقين دراسيا

.

**Summary of the study :**

The current study aimed to reveal the differences in neurotic perfectionism and emotional regulation in a sample of academically superior adolescents, and also to find out the level of both of these variables in the sample members . The study was applied to a sample of (60) male and female students and was selected in an intentional way, and to achieve the research purposes, the researchers used the descriptive associative approach, and two scales were applied, the neurotic perfectionism scale (Dalia Yasser Yahya El-Sawy 2015) and the emotional regulation scale(cross, John Gross and John 2003) and some statistical analyses were performed, represented by Test "t" for one sample, Test "t" for tow samples , Pearson correlation coefficient, using the spss25 ,The study has yielded the following results :

- The significance of the level of neurotic perfectionism in academically excellent adolescents is low .
- There are no significant differences in the level of neurotic perfectionism in academically superior adolescents depending on the gender variant .
- There are no significant differences in the level of neurotic perfectionism in academically excellent adolescents depending on the specialization variant (literary / scientific ) .
- The significance of the level of emotional regulation in academically excellent adolescents is high.
- There are no significant differences in the level of emotional regulation in academically superior adolescents depending on the gender variant .
- There are no significant differences in the level of emotional regulation in academically excellent adolescents depending on the variant of specialization (literary / scientific ) .
- There are no significant differences between low and high neurotic perfectionism in academically superior adolescents in the variant of emotional regulation .

Keywords : neurotic perfectionism - emotional regulation - academically superior adolescents

# الفهرس

| | الموضوع | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | شكر وتقدير | أ |
| 02 | الإهداء | ب |
| 03 | فهرس المحتويات | ث |
| 04 | ملخص الدراسة | ذ |
| 05 | مقدمة | 01 |
| | **الجانب النظري** | |
| | **الفصل الأول: الاشكالية و اعتباراتها** | |
| 1 | إشكالية الدراسة | 06 |
| 2 | فرضيات الدراسة | 15 |
| 3 | اهداف الدراسة | 15 |
| 4 | اهمية الدراسة | 16 |
| 5 | التعريفات الإجرائية | 17 |
| 6 | الدراسات السابقة | 18 |
| 7 | التعقـيب على الدراسات السابقة | 29 |
| | **الفصل الثاني: الكمالية العصابية** | |
| | تمهيد | 33 |
| 1 | مفهوم الكمالية العصابية | 34 |
| 2 | المسار التاريخي للكمالية العصابية | 36 |
| 3 | ابعاد الكمالية العصابية و انواعها | 38 |
| 4 | خصائص الكمالية العصابية | 41 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | اسباب الكمالية العصابية | 42 |
| 6 | نظريات الكمالية العصابية | 45 |
| | خلاصة الفصل | 49 |
| | **الفصل الثالث : التنظيم الانفعالي** | |
| | تمهيد | 52 |
| 1 | مفهوم الانفعال و طبيعته | 53 |
| 2 | مكونات الانفعال و مراحله | 56 |
| 3 | مفهوم التنظيم الانفعالي | 57 |
| 4 | نظريات التنظيم الانفعالي | 59 |
| 5 | عمليات التنظيم الانفعالي | 60 |
| 6 | استراتجيات التنظيم الانفعالي | 63 |
| 7 | التنظيم الانفعالي و الصحة النفسية | 65 |
| | خلاصة الفصل | 67 |
| | **الجانب الميداني** | |
| | **الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية** | |
| 1 | الدراسة الاستطلاعية | 71 |
| 2 | الدراسة الأساسية | 72 |
| 3 | منهج الدراسة | 72 |
| 4 | حدود الدراسة (الزمانية والمكانية) | 72 |
| 5 | مجموعة البحث و العينة وخصائصها | 74 |

| | | |
|---|---|---|
| 6 | أدوات الدراسة | 77 |
| 7 | الأساليب الإحصائية | 85 |
| | **الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج** | |
| 1 | عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الاولى | 87 |
| 2 | عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الثانية | 89 |
| 3 | عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الثالثة | 91 |
| 4 | عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الرابعة | 94 |
| 5 | عرض و مناقشة و تفسير الفرضية الخامسة | 96 |
| 6 | عرض و مناقشة و تفسير الفرضية السادسة | 99 |
| 7 | عرض و مناقشة و تفسير الفرضية السابعة | 101 |
| 8 | الاستنتاج العام | 103 |
| | الخاتمة | 104 |
| | قائمة المصادر و المراجع | 108 |
| | الملاحق | 109 |

# فهرس الجداول


| | | |
|---|---|---|
| 01 | الجدول رقم (01) : يوضح المؤسسات التي أخذت منها عينة الدراسة الاساسية | 74 |
| 02 | جدول رقم (02) : يوضح خصائص العينة حسب الجنس و التخصص | 75 |
| 03 | جدول رقم (03): يوضح خصائص العينة الأساسية | 76 |
| 04 | جدول رقم (04): يوضح طريقة تصحيح لمقياس الكمالية العصابية | 78 |
| 05 | جدول رقم (05): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا و العينة الدنيا | 79 |
| 06 | جدول رقم (06) :يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس الكمالية العصابية | 80 |
| 07 | جدول رقم(07) : يبين ثبات مقياس الكمالية العصابية | 80 |
| 08 | جدول رقم (08) :يوضح ثبات مقياس الكمالية العصابية (الفاكرونباخ) | 81 |
| 09 | جدول رقم (09) : يوضح طريقة تصحيح مقياس التنظيم الانفعالي | 82 |
| 10 | جدول رقم (10): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا و الدنيا | 83 |
| 11 | جدول (11) يوضح صدق ابعاد و الدرجة الكلية | 83 |
| 12 | جدول(12) يوضح تبات الاداة بطريقة التجزئة النصفية | 84 |
| 13 | جدول(13)يوضح ثبات الاداة( الفاكرونباخ) | 84 |
| 14 | جدول رقم (14): قيمة اختبار ت لعينة واحدة | 87 |
| 15 | جدول رقم(15): نتائج اختبار "ت" للفروق حسب الجنس | 89 |
| 16 | جدول رقم(16): نتائج اختبار "ت" للفروق حسب التخصص | 92 |
| 17 | جدول رقم (17): قيمة اختبار ت لعينة واحدة | 94 |
| 18 | جدول رقم(18): نتائج اختبار "ت" للفروق حسب الجنس | 97 |
| 19 | جدول رقم(19): نتائج اختبار "ت" للفروق حسب التخصص | 99 |
| 20 | جدول رقم(20): نتائج اختبار "ت" بين مرتفعي و منخفضي الكمالية العصابية في التنظيم الانفعالي | 101 |

# فهرس الاشكال


| | | |
|---|---|---|
| 01 | **الشكل(01)يوضح المؤسسات التي أخذت منها عينة الدراسة الاساسية** | **74** |
| 02 | **الشكل (02) يوضح خصائص العينة حسب الجنس و التخصص** | **75** |
| 03 | **الشكل(03): يوضح خصائص العينة الأساسية** | **76** |

## مقدمة:

تعد القمة دائمًا هدفًا يسعى إليه الفرد في رحلته التعليمية، وبالتحديد في مرحلة الدراسة العليا ولا يتسنى للمتمدرسين الوصول الى مراتب العليا دون تحقيق نجاح بارز في مرحلة الثانوي والتي تتزامن بدورها مع مرحلة المراهقة التي يمر بها التلاميذ. تعد المراهقة مرحلة شائكة و حرجة جدا فخلال هذه الفترة يمر المراهقون بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية هائلة ، كما ان المراهقة مرحلة انتقالية فينتقل الفرد من الطفولة أي عدم الشعور بالمسؤولية و خلوه من جميع صلاحية اصدار القرارات الى مرحلة المراهقة و التي بها يتحدد طريق الفرد في مرحلة الرشد و منها يتشكل مسار حياته ، و لعل اهم اسباب حساسية هذه المرحلة هو التغيرات النفسية و التي قد تؤثر بشكل بالغ على قدرتهم على التحكم بمشاعرهم و التعبير عنها و كذلك تغيرات في قراراته و في سعيه نحو ما هو مطلوب و ما يرغب به و السعي الجهيد منهم لتحقيق انجازات و التفوق و بالخصوص اذا كانوا متفوقون اكاديميا ففي هذه المرحلة يسعون لضمان مستقبل افضل .

يشكل المراهقون المتفوقون دراسياً جزءًا لا يتجزأ من المنظومة التعليمية، حيث يتميزون بقدرات استثنائية وإنجازات ملحوظة في مجالاتهم الدراسية المختلفة، و يمتلك المتفوقون دراسياً عادةً ميزات فريدة تميزهم عن زملائهم، مثل الذكاء العالي، والمثابرة، والقدرة على التحليل والابتكار. يسعى المتفوقون إلى تحقيق النجاح في مجالات دراستهم، سواء كان ذلك من خلال الحصول على علامات ممتازة أو المشاركة في الأنشطة الأكاديمية والبحثية.

يسعون دائماً إلى تحقيق الكمال في دراستهم وأنشطتهم الأكاديمية. يميلون إلى وضع أهداف عالية لأنفسهم ويضعون ضغوطاً كبيرة على أنفسهم لتحقيق النجاح.

فهم يسعون بشدة نحو تحقيق الكمالية في أدائهم الأكاديمي وأداء الاجتماعي تتعقَّب هذه الرغبة في التميُّز والكمال قد تؤثر بشكل كبير على حالتهم النفسية.

فعلى الرغم من أن السلوك الكمالي يمثل حاجة إنسانية تدفع إلى التميز، والإنجاز، ، وتحقق الذات، ، قد يتبنى أهدافا ومعايير غير واقعية كمحددات لسلوكه، ويجعل من رضا الآخرين والحصول على إعجابهم واستحسانهم مصدرا رئيسيا للرضا وتقدير ذات, الا انه قد لا يتحقق بسهولة عندئذ يجد الفرد نفسه في مساحة واسعة بين التوقع والواقع تدفعه للكمالية في إطارها العصابي وليس السوي فالكمالية العصابية تتخذ الجانب السلبي وتأثر في الحياة اليومية للفرد فقد يعانون من ضغوط نفسية شديدة نتيجة لتوترهم المستمر وخوفهم من عدم تحقيق التوقعات العالية التي وضعوها لأنفسهم. يمكن لهذا الضغط النفسي أن يؤدي إلى زيادة مستويات القلق والتوتر، وحتى إلى الاكتئاب في بعض الحالات

حيث تؤثر الكمالية العصابية أيضا في جانب التكيف الاجتماعي ، حيث قد يجدون صعوبة في التواصل مع الآخرين وبناء العلاقات القوية. هذا قد يؤدي إلى الانعزال الاجتماعي والشعور بالوحدة، مما يزيد من مشاعر عدم الرضا وظهور الضغوط النفسية كالقلق والتوتر والاكتئاب .

يتعرض الافراد المتفوقين دراسيا الى هذه الاضطرابات هو قصور في انفعالاتهم والتي ترجع الى عدم نمو الجوانب المعرفية والاجتماعية والانفعالية

سـواء فـي الانفعـالات ذات مصـدر خـارجي اي مـن الاخـرين او انفعـالات الذاتيـة وهـذا النمـو ذا طـابع المعرفـي حيـث يكـون بسـرعه ودقـه اكبـر مقارنـه بالجوانـب الانفعالية وهذا ما اكدته دراسة **العربي زيد وامير سعود 2015**

يعتبـر تنظـيم الانفعـال دور كبيـر فـي تحقيـق الصـحة النفسـية للفـرد وتيسـير النمـو الاجتمـاعي والانفعـال و وبوجـود صـعوبات تنظـيم الانفعـال يشـير الـى انخفـاض الـى الصـحة النفسـية والعقليـة لـدى الفـرد فظهـور علامـات المشـكلات النفسـية كـالقلق والاكتئـاب والانعـزال التـي شـائعه لـدى الكماليـة العصـابية يعنـي موجود وجود صعوبات في تنظيم الانفعالي

فنظـرا لحداثـه الموضـوع ومحاولـه الالمـام بـه فقـد جـاءت هـذه الدراسـة لتبحـث فـي الفـروق فـي الكماليـة العصـابية والتنظـيم الانفعـالي لـدى المـراهقين المتفـوقين دراسـيا ومـن اجـل ذلـك تـم تقسـيم هـذه الدراسـة الـى جـانبين نظـري وتطبيقـي كمـا يلي:

**اولا الجانـب النظـري** واشـتمل علـى ثلاثـة فصـول تناولنـا فـي **الفصـل الاول** الـذي هـو بعنـوان الاطـار العـام للدراسـة اشـكاليه الدراسـة وتبعتهـا وفـي **الفصـل الثـاني** الـذي عنوانـه الكماليـة العصـابية وقـد شـملت المسـار التـاريخي لكماليـه العصـابية ومفهـوم الكماليـة العصـابية واشـكالها والاسـباب المـؤثرة فيهـا واخيـرا لنظريات المفسرة للكمالية العصابية

**أمـا الفصـل الثالـث** فكـان يتمحـور حـول التنظـيم الانفعـالي و نظرياتـه و استراتيجيته و كذلك نتطرق لموضوع الانفعال و مكوناته و مراحله .

**و الجانـب الميـداني** تـم تقسـيمه الـى قسـمين **الفصـل الرابـع** فقـد خصـص الـى الاجـراءات المنهجيـة للدراسـة مـن دراسـة اسـتطلاعيه ومـنهج وحـدوده ومجتمـع عينـه

الدراسة الأساسية الخصائص السيكوماتريه لاداه الدراسة ثم اساليب المعالجة الإحصائي و **الفصل الخامس** تم فيه عرض ومناقشه النتائج التي تم التوصل اليها من خلال الفرضيات البحث وفي ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري هذا بالإضافة الى مقترحات الدراسة والخاتمة واضافه المراجع والملاحق.

# الفصل الأول

# المشكلة و اعتباراتها

# الفصل الاول

## المشكلة واعتباراتها

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. اهداف الدراسة
4. اهمية الدراسة
5. التعريفات الاجرائية
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات السابقة

## 1. إشكالية الدراسة

تتميز الشخصية الانسانية بالعديد من السمات منها الجسدية ، العقلية ، الانفعالية والاجتماعية التي تُكون الفرد و ينفرد بها عن غيره و يحاول ان يتفوق في جميع هذه السمات ، فالإنسان بطبيعته البشرية يسعى جاهداً نحو الكمال و الجودة في كل شيء يقوم به بحيث أن هذا الكمال في انجاز أي عمل قد يفتح افاق واسعة و يحقق نتائج اكثر دقة و مما يسهل على الفرد النجاح و التميز في حياته العملية و الاجتماعية.

يعتبر الشخص الكمالي في عبارة بسيطة هو الشخص الذي يسعى الى الأداء الكامل المثالي التام في شتى مجالات حياته ، حيث قد يضع معايير عالية في الانجاز و لا يقبل الا ان يكون الافضل في ما يفعله.

يعد مفهوم الكمالية أحد المتغيرات التي أخذ حيزا كبيرا و حظي باهتمام العديد من الباحثين النفسيين مؤخراً لما له من معاني متعددة في حياة الفرد ، وتمثل لدى الفرد الحاجة في ان يكون كل شيء على أحسن وجه أو قد تكون شعورا بعدم الرضا عن الاداء و ربما تكون خوفا من الإقدام وتراجع عن اتخاذ القرار ، و في الكثير من الاحيان ينظر اليها كونها اسلوب عُصابي غير محدد ترتبط به المشاعر بالذنب وعدم الكفاية في الاداء ، و قد يؤثر هذا على تقدم الفرد وعرقلته في الوصول الى اهدافه و يمنعه من الفرح بإنجازاته.

لعل اهم الفئات التي تتميز بهذه الصفات و هذه الخصائص هم الفئة التي اعتادت على الكمال و التفوق و التي تعيش تحت ضغط التميز و يقودنا التفكير هنا الى فئة المتفوقين دراسيا خاصة ، فهذه الفئة يتم تسليط الضوء عليها بشكل بالغ و ذلك لمكانتهم الفعالة في المجتمع بحيث يعتبر المراهقين المتفوقون من اهم اساسيات المجتمع لان مستقبله يعتمد عليه بشكل ص و الاهتمام بهم ورعايتهم السبيل إلى بناء مجتمع متطور ومتقدم ، و كي نبني أمة سليمة يجب ان يكون احد أهم خطوات ذلك البناء الاهتمام بالنمو السليم للمتفوقين عن طريق الرعاية الاجتماعية و الصحية والنفسية لهم التي تكون

اكبر مؤثر في بنائهم و الوقوف على توفير احتياجاتهم وتفتيت العقبات التي قد يوجهنها وتهيئة سبل الراحة النفسية حتى يتمكنوا من إظهار قدراتهم وابداعاتهم والقيام بأدوارهم و المشي نحو النجاح و تشكيل مشوار حافل بالتحقيقات و الانتاج .

من المعروف ان يتميز المتفوقون في الجانب الاكاديمي و ذلك لقدراتهم الأكاديمية العقلية العالية مما يختلف و بشكل بارز عن أقرانهم العاديين فبذلك يكونون أكثر حساسية تجاه المشكلات المحيطة بهم مما يشعرهم بالاختلاف والتمييز ، لذلك يتوجب أن نسلط الضوء على الجانب الانفعالي و النفسي لديهم فبسبب احساسهم المبكر بالمشكلات ونظرتهم للأمور بمنظور مختلف عن اقرانهم قد يؤدي ذلك الى ظهور بعض الاضطرابات النفسية و بعض المشكلات الانفعالية و احيانا لا يأخذها الاهل أو المعلمين بجدية.

ان اكثر ما هو شائع لدى هذه الفئة هو قلقهم البارز نحو انجاز المهم في وقت محدد و بطريقة محدد و خوفهم من الفشل قد يشكل توتر و قلق وما إلى غيره .

وقد تكون هبتهم هذه وتفوقهم وقدرتهم الإبداعية المرتفعة سبب في ظهور الضغوطات التي قد تضعهم تحت قالب المثالية والتوقعات العالية في أداءهم في الجوانب الاكاديمية او الاجتماعية ، و ليس توقعاتهم الذاتية حول أنفسهم فقط بل فقد تدفع بهم توقعات وضغط مجتمعهم الى الشعور بالضغط و المسؤولية الى انجاز اداء عالي.

حيث يرى كيتانو (Kitano.1990) ان الخصائص التي تميز بها المراهقين المتفوقون مثل الحساسية المفرطة وقوة العاطفة والكمالية والشعور بالاختلاف و عدم التوازن في النمو الاجتماعي والعاطفي قد تعرضهم للمواقف الصعبة مع الاخرين ومع انفسهم مما يجعلهم عرضة للعديد من المشكلات من سواء كانت في الجانب المدرسي ومن جانب التفاعل مع الزملاء حيث يتم النظر لهم بنظرة دونية وغريبة بكونهم يختلفون عنهم , وأيضا المعلمين الذين قد يعتبرونهم مصدر ازعاج بسبب حب التعبير و

المشاركة والاستطلاع , و من الجانب البيئة الاسرية التي تكون كغياب الوعي بمعنى الموهبة وعدم تفهم احتياجاتهم مما يترتب على الامر بالإحباط وتجاهل لطاقاتهم وقدراتهم .

أيضا يرى (yewchuk and jibagy.1992) ان القلق والمشكلات الانفعالية التي يشعر بها الموهوبين ناتج عن توقعات غير واقعية من قبل الاهل والمعلمين كما تنتج عن عدم التكيف الاجتماعي. (الطاف،2013، ص112).

هذا قد يقودنا إلى التفكير في أن أكثر الاضطرابات شيوعا لدى هذه الفئة تكون لأسباب تعود إلى قدراتهم و خصائصهم ، حيث كما ذكرنا تختلف الفئة عن باقي اقرانها و بالتالي يسعون للمثالية والكمالية في إنجاز المهام ويمكن أن تكون الكمالية سمة إيجابية، حيث يمكن أن تدفع الشخص إلى تحقيق أهدافه والتميز في عمله. ومع ذلك، يمكن أن تتحول الكمالية إلى سمة سلبية إذا أصبحت مفرطة أو مضطربة، مما يسمى الكمالية العصابية، حيث وجد أن معدل انتشار الكمالية متفاوت بين الطلاب و مرتفع بشكل خاص بين لدى المتفوقين.

بحيث وجدت إحدى الدراسات كدراسة (Parker & Adkins, 1995) أن مستويات الكمالية كانت أعلى في طلاب مرتبة الشرف مقارنة بالطلاب العاديين.

تعد الكمالية العصابية ميل قهري لمطالبة الاخرين والذات بأعلى مستوى من الأداء او اعلى من المستوى الذي يتطلبه الموقف على الأقل **(عبدالحميد، جابر و كفافي .1993)**

تتضمن الكمالية العصابية تقييم بشكل نقدي مبالغ به إلى حد ما للذات والمبالغة في تضخيم تجارب الفشل والتركيز عليها مع إهمال تجارب النجاح

يمكن ان يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الأفكار والسلوكيات الهادمة للذات وقد تتزامن مع العديد من المشاعر و الانفعالات كالقلق الذي يتمثل حول تحقيق أهداف عالية وغير واقعية حتى في الامور التي لا تتطلب مستوى عالٍ من الأداء.

هذا ما قد نراه في فئة المراهقين المتفوقين حيث يسعون إلى الكمال في الحياة و يكون ذلك بدءاً من الأداء الاكاديمي و أهمية التحصيل الدراسي في مشوار حياتهم حيث لا يقبلون الا بالأفضل و يعتادون على المراكز الاولى مما يخلق عندهم فعل قهري كالبحث عن الكمالية والتي تكون بدورها كمالية عصابية غير صحية مما قد يضع الطالب تحت ضغط و ذلك يولد لديه اضطرابات نفسية مثل القلق والتوتر و الاكتئاب .

الكماليون العُصابيون يضعون لأنفسهم مستويات غير واقعية وأهداف مستحيلة ويحاربون ويناضلون من أجل الوصول إلى تلك المستويات مما يشعرهم بالعجز و القلق والتوتر والاكتئاب والوسواس القهري واضطرابات الشخصية، ومن ثم يؤدي إلى انخفاض في تقدير الذات ودافعية الإنجاز لديهم، ويفتقدون استراتيجيات التكيف الفعالة . فقد أظهرت دراسة ( 2013.and other Clarissa M. E. Richardson) ان المصابين بالكمالية العصبية لديهم توقعات غير واقعية للأداء ويشعرون دائمًا بأنهم لا يحققون أهدافهم. لديهم استجابة إجهاد أعلى واستراتيجيات تنظيم للمشاعر أقل فعالية.

وبالتالي ميل الأشخاص المصابون بالكمالية العصابية إلى وضع توقعات عالية جدًا من أنفسهم ومن الآخرين، يمكن أن يؤدي إلى الإحباط والمشاعر السلبية الأخرى التي يمكن أن تعيق التنظيم الانفعالي لديهم .

يميل الكماليون العُصابيون إلى الشعور بالقلق والخوف من الفشل، مما قد يؤدي إلى استخدامهم لأساليب تنظيم المشاعر غير الصحية مثل قمع المشاعر أو تجنب المواقف

التي قد تؤدي إلى الفشل يمكن أن يؤدي قمع المشاعر إلى مجموعة متنوعة من الآثار السلبية، بما في ذلك الصعوبة في ضبط المشاعر و تنظيم الانفعالات .

فقد اشارت دراسة (Tan, L. S., & Chun, K. Y. N. 2014). الى ان الكماليون المراهقون المتفوقين يعانون من عدم القدرة على التكيف مع مستويات أعلى من الخجل

تعتبر الانفعالات من اهم المتغيرات في المراحل النمائية والتي قد تطور وتساعد الفرد على الإنجاز والتحقيق في مسار حياته اذا ما تم ضبطها و التعامل معها بشكل صحيح ، بحيث يعد التنظيم الانفعالي مهارة مهمة للمراهقين، ويمكن أن تؤثر على صحتهم العقلية والعاطفية، وكذلك على تحصيلهم الدراسي وعلاقاتهم الاجتماعية. ومن المهم تنمية هذه المهارة لدى المراهقين، وقد تختلف إمكانية التعبير عن هذه الانفعالات في كل مرحلة من مراحل التي يمر بها الفرد , فقد تعرف في مرحلة الطفولة بكونها حساسة، سريعة، كثيرة، ومبالغ فيها لكن مع التقدم في المراحل العمرية فتسلك طريق اخر وتكون اخفض عن ذي قبل ، حيث قد يكون اكثر إدراكا ومعرفة بما يدور حوله من تأثيرات في مشاعره وكيف ينظم انفعالاته في مواقفها الخاصة بها .

يكون التنظيم الانفعالي عبارة عن القدرة في فهم والتحكم في الانفعالات وكيف تكون ردة الفعل المناسبة لهذه الانفعالات والمشاعر، يتعلمها الفرد منذ الطفولة عن طريق البيئة المحيطة به فيدرك المشاعر وكيفية الاستجابة لها فالتنظيم الانفعالي يستطيع الفرد على إدارة الخبرة الذاتية للانفعالات والتحكم في ردود الفعل او القدرة على ضبط التعابير الانفعالية في مواقف اجتماعية.

كما يعد التنظيم الانفعالي عملية متعددة الابعاد تشتمل على عدة متغيرات دافعية وانفعالية واجتماعية ونفسية تنشط الفرد على أداء المهام اليومية الموجهة نحو تحقيق الأهداف فهي مجموعة من القدرات المعرفية التي تشارك في تنظيم الأفكار والعواطف فهي تتدخل في السلوك الاجتماعي وعمليات التعلم منذ مرحلة مبكرة جدا. **(Fracchia,2016,p457)**

قد يسهم سوء وصعوبات في تنظيم الانفعالي الى ظهور الاضطرابات النفسية، فعدم قدرة على معالجة هذه الانفعالات قد تؤدي الى فجوة فيما يريد تحقيقه الفرد، كما ترتبط صعوبات التنظيم الانفعالي بالكثير من الامراض النفسية من أشهرها كاضطرابات القلق الاجتماعي والإدمان والاعراض الكتائبية وأيضا الكمالية العصابية والتي تكون بكثرة لدى الافراد المتفوقين الموهوبين. **(أبو زيد ،2017.ص51)**

فالكمالية العصابية خاصة عند الافراد المتفوقين التي يكون البناء الانفعالي الذاتي اكثر هشاشة مقارنة بالأفراد الاخرين كونهم تحت ضغوطات خارجية وداخلية من افكار القهرية التي تدور حول العمل المثالي والخوف من عدم النجاح ,حيث تؤثر صعوبات التنظيم الانفعالي بالخصوص على مركز الفرد في مجالات الاكاديمية فقد نرى هذه المعضلة بكثرة لديهم حيث تكون انفعالاتهم متذبذبة بكونهم في صراع مع ذاتهم يميل الأشخاص المصابون بالكمالية العصابية إلى عدم التسامح مع الأخطاء و التأجيل أو التسويف، و مما يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالضغط والتوتر، والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى صعوبة السيطرة على المشاعر و ضبط الانفعالات ,فحسب دراسة ( محمد فتحي عكاشة 2005) ان السبب ظهور هذه الاضطرابات هي انه تنقصهم القدرة على معالجة وتجهيز المعلومات ذات الطابع الانفعالي مثل انفعالاتهم الذاتية وانفعالات الاخرين عكس قدرتهم على معالجة وتجهيز المعلومات المعرفية فعند تلقيهم لمعلومات من البيئة

فان قدرتهم على معالجة وتجهيز تكون في فترة زمنية أطول في حل المشكلة و تحليل الموقف واستخلاص الدلالات او الاستنتاجات المعينة للموقف .

فالكمالية العصابية يمكن أن ترتبط بصعوبات التنظيم الانفعالي بشكل واضح ومن المهم الاحاطة بهذه العلاقة، حيث يمكن أن تساعد في فهم أسباب التي يواجهها الأشخاص المصابون بالكمالية العصابية في إدارة انفعالاتهم و تنظيمها و ضبطها .

و انطلاقا من كل ما سبق جاءت هذه الدراسة لتحاول التعرف على الفروق في مستوى الكمالية العصابية و التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين و تتلخص اشكاليتها في التساؤلات التالية :

- ما مستوى الكمالية العصابية لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا ؟
- هل توجد فروق في مستوى الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق في مستوى الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير التخصص (ادبي / علمي ) ؟

ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا ؟

- هل توجد فروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير التخصص (ادبي / علمي ) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الكمالية الانفعالية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا في متغير التنظيم الانفعالي؟

## 2. فرضيـــــات الدراسة

- مستوى الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا مرتفع .

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير الجنس .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير التخصص (ادبي / علمي ) .
- مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا منخفض.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير الجنس .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير التخصص (ادبي / علمي ) .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا في متغير التنظيم الانفعالي .

## 3. أهداف الدراسة

- تتحدد الاهداف التي تسعى اليها هذه الدراسة في النقاط التالية :
- التعرف على مستوى الكمالية العصابية و التنظيم الانفعالي لدى المرهقين المتفوقين دراسيا .
- الكشف ما اذا كانت هناك فروق بين الكمالية العصابية و التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير الجنس .
- الكشف ما اذا كانت هناك فروق بين الكمالية العصابية و التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير التخصص .

## 4. أهمية الدراسة

تعتبر أهمية الدراسة من خلال دراسة الفروق بين الكمالية العصابية والتنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لبعض المتغيرات و يمكن تلخيصها في ما يلي :

## الأهمية النظرية

- يعتبر موضوع الكمالية –العصابية خاصة– موضوع حديث نسبيا و قلة المراجع و الدراسات التي تطرقت اليه .
- اهمية تسليط الضوء على التنظيم الانفعالي و الذي يتأثر بشكل واضح في مرحلة المراهقة .
- التعامل مع مشكلة واقعية تتمثل في مدى انتشار الكمالية العصابية في أوساط المراهقين المتفوقين.
- ندرة الدراسات – على حد علم الطالبتين– التي ركزت على تناول نمط من الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين ، لذا تعتبر هذه الدراسة إضافة إلى التراكم العلمي المعرفي.
- دراسة الكمالية العصابية و التنظيم الانفعالي و دراسة تأثيرهما على حياة المتفوقين دراسيا .
- اثراء المعرفة للسمات النفسية التي تصاحب المراهقين و المتفوقين خاصة حيث تساعد هذه الدراسة في فهم مشكلاتهم النفسية و التي قد تؤثر بشكل كبير في جودة حياتهم .

### ✓ الأهمية التطبيقية

- تساعد الدراسة في تقديم رؤى حول كيفية تأثير الكمالية العصابية والتنظيم الانفعالي على استجابة الأفراد للضغوط والتحديات اليومية، التي بدورها نعرف كيفية تأثيرها أكاديميا .

- تساهم هذه الدراسة في توفير معلومات لوضع السياسات والخطط الخاصة من قبل المسؤولين وصناع القرار من أجل تنمية وتطوير مقومات الحياة بقدر المستطاع لضمان أكبر قدر من توفير الدعم و الخدمات التي تؤدي إلى رفع مستوى الكمالية والتنظيم الانفعالي لدى التلاميذ .
- اهمية العينة و التي تمثل المتفوقين في مرحلة الثانوي و تقابلها مرحلة المراهقة و لما لها من خصائص و تغيرات تطرأ على الفرد .
- الكشف على الفروق بين المراهق المتمدرس المتفوق سواء كان ذكر او انثى و كذلك بين العلمي و الادبي في الكمالية العصابية و كذا التنظيم الانفعالي مما يسمح بالتعامل الافضل مع هذه الفئة.

## 5. التعريفات الاجرائـــــية ومصطلحات الدراسة

### ✓ الكمالـــــية العُصابـــية: Perfectionism

ميل قهري يدفع الافراد المتفوقين الى الانجاز الكامل والمغالاة في المستويات والمعايير التي يتبنوها ويقيمون أنفسهم وادائهم وفق لها مما قد يجعلهم يعشون في حالة من المعاناة النفسية و يتوقف ذلك على ما يتبنوه من معايير و معتقدات لتقييم ادائهم **(سارة عاصم رياض ،226،2015)**.

أما **إجرائيا** فتُعرف الكمالية العُصابية على انها الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المتفوق على مقياس الكمالية العصابية لداليا يسرى ويحي الصاوي 2015.

و تتراوح درجات المقياس بين (33–99) بحيث تشير الدرجة المرتفعة في المقياس الى وجود كمالية عصابية مرتفعة ، و تشير الدرجة الادنى الى كمالية عصابية منخفضة.

✓ **التنظيم الانفعالي : Emotion Regulation**

هو قدرة الفرد على الانتباه و اليقظة بالانفعالات و فهمها بوضوح ووعيه بها وكذلك القدرة على التحدث حول مشاعره و التعبير عنها بسهولة و وضوح و اظهار المشاعر الايجابية بطريقة ملائمة .**(رحاب احمد يحي ،111،2020)**

اما **إجرائيا** فالتنظيم الانفعالي هو الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المتفوق على مقياس التنظيم الانفعالي لكروس وجون 2003 .

و تشير الدرجة المرتفعة الى تنظيم انفعالي مرتفع بينما تدل الدرجة الأدنى الى تنظيم انفعالي منخفض، و تتراوح درجات المقياس بين (10–70).

## 6. الدراســــــــات الســـابـقـــة

إن انطلاقة هذه الدراسة لم تكن لتأتي لولا الاطلاع على عدد من الدراسات لباحثين في مجال علم النفس ، و لعل ما يستفز الباحث لتبني متغير دون غيره بالإضافة إلى توجيهاته أو اهتماماته الشخصية للبحث في مجال معين واختيار متغيرات معينة هو كذلك اطلاعه على دراسات سابقة، فهي دافع يتدخل في قيام هذه الدراسة الحالية.

رغم محاولة الطالبتان لحصر أكثر الدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة بكل من متغير الكمالية العصابية و التنظيم الانفعالي معا، إلا أنه لا توجد أي دراسات سابقة مطابقة لموضوع دراستنا لذلك جاء الفصل بين الدراسات الخاصة بمتغير الكمالية العصابية ومتغير التنظيم الانفعالي ، وهذه الخطوة كانت جد مهمة في إثراء الدراسة الحالية وتوجيهنا بخطوات أكثر ثقة للبحث وأهمية هذه الخطوة سوف يتم التطرق لها بعد عرض الدراسات السابقة.

**دراسة (مصطفى خليل محمود عطا الله 2023)**

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة الارتباطية بين **الكمالية والتنظيم الانفعالي** لدى طلاب كلية التربية الفنية بالمنيا، والكشف عن الفرق بين مرتفعي الكمالية ومنخفضي الكمالية في التنظيم الانفعالي والأداء الفني من طلاب كلية التربية الفنية، وكذلك الكشف عن الدلالات والمعاني التي قد تشير إلى وجود ميول للكمالية المرتفعة في البناء النفسي لدى الحالة الطرفية العالية في الأداء والتميز الفني من خلال تاريخ الحالة ومنهج الدراسة الإكلينيكية باستخدام اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (220) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية الفنية، وتم استخدام أدوات الدراسة السيكومترية مقياس الكمالية متعدد الأبعاد (Hewitt & Flett (1991 ، ومقياس تعريب وتقنين( Preece, Becerra, Robinson, Gross )2020( التنظيم الانفعالي الباحث: (2023)، وكذلك أدوات الدراسة الإكلينيكية: استمارة المقابلة الشخصية، ومقياس الدفعات الجزئية (إعداد الحسيني، 1997)، واختبار رسم المنزل والشجرة والشخص (ترجمة: مليكة، (2000)، والمقابلات الكلينيكية الحرة، ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أبعاد الكمالية وإعادة التقييم المعرفي لدى طلاب كلية التربية الفنية، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد الكمالية والقمع التعبيري لدى طلاب كلية التربية الفنية عينة الدراسة، كما توجد فروق دالة بين درجات الطلاب مرتفعي الكمالية والطلاب منخفضي الكمالية في كل من إعادة التقييم المعرفي، والتنظيم الانفعالي الدرجة الكلية لصالح الطلاب ذوي الكمالية المرتفعة، وعدم وجود فروق دالة بين درجات الطلاب مرتفعي الكمالية والطلاب منخفضي الكمالية في القمع التعبيري، كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة بين درجات الطلاب مرتفعي الكمالية والطلاب منخفضي الكمالية في الأداء الفني (الرسم والتصوير، والنحت، والإعلان) الصالح الطلاب ذوي الكمالية المرتفعة، واتفقت نتائج الدراسة السيكومترية مع نتائج الدراسة الاكلينيكية التي أسفرت عن وجود مجموعة من العلامات والدلالات والمعاني النفسية، والتي أشارت إلى وجود صعوبة في التنظيم الانفعالي وميول للكمالية العصابية مرتفعة في البناء النفسي للحالة الطرفية العالية في التنظيم الانفعالي والأداء الفني.

- **دراسة (جوانا عبدالله الجهني و نوال عبدالله الضبيبان2022)**

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين **الكمالية العصابية** وفعالية الذات العامة لدى عينة من التلاميذ الموهوبين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة، والتعرف على مستوى الكمالية العصابية وفعالية الذات العامة، وكذلك التعرف على الفروق في الكمالية العصابية وفعالية الذات العامة باختلاف النوع الاجتماعي. بلغت عينة الدراسة (50) طالبًا موهوبًا و(50) طالبة موهوبة في المرحلة الثانوية. تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للتحقق من فروض الدراسة، وقد طبقت الباحثتان مقياس الكمالية لشباب الجامعة من إعداد سميرة شند (2017)، ومقياس فعالية الذات العامة The General Self-efficacy Scale من إعداد ( Sherer et al, 1982) أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الكمالية العصابية، وارتفاع مستوى فعالية الذات العامة لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكمالية العصابية وفعالية الذات العامة لدى عينة الدراسة، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في الكمالية العصابية وكذلك فعالية الذات العامة تعزى إلى متغير النوع. توصي الباحثتان بتوعية الموهوبين بالاضطرابات النفسية كالكمالية العصابية وتأثيرها السلبي وطرق الوقاية منها، وضرورة المحافظة على مستوى مرتفع من فعالية الذات العامة يسهم في تحسين الصحة النفسية.

- **دراسة (يارا محمد الغامدي ، اميرة عبد الرحمان الزين 2021)**

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الدور الوسيط الاستراتيجيات **التنظيم المعرفي الانفعالي** بين التفكير الانتحاري **والكمالية العصابية** لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، وكذلك الكشف عن العلاقة بين التفكير الانتحاري والكمالية العصابية لدى عينة الدراسة، والعلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والتفكير الانتحاري لدى عينة الدراسة، والعلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والكمالية العصابية لدى عينة الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (350) طالبة من جميع كليات جامعة الملك عبد العزيز تم اختيارهم بطريقة عشوائية واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس التفكير الانتحاري فايد (2008) ومقياس الكمالية العصابية (شند، عبد المنعم، صالحين،

(2017) واستبيان استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي (Granefski ،Krnai 2006)) ترجمة (المنشاوي، (٢٠١٥)، وبعد تطبيق العمليات الإحصائية أسفرت الدراسة عن عدد من النتائج تتلخص في: يوجد مستوى منخفض من التفكير الانتحاري لدى عينة الدراسة. يوجد مستوى متوسط من الكمالية العصابية لدى عينة الدراسة الوساطة الجزئية متحققة لمتغير (الاستراتيجيات غير التكيفية) بين التفكير الانتحاري والكمالية العصابية . كذلك لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الانتحاري والدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لدى عينة الدراسة، وجود علاقة عكسية دالة بين الكمالية العصابية والاستراتيجيات التكيفية، وعلاقة طردية دالة بين الكمالية العصابية والاستراتيجيات غير التكيفية والدرجة الكلية الاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي.

- **دراسة (محمد بن عبد الله الجبيلي2021)**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى **تنظيم الانفعال**، الشعور بالتماسک في المدرسة، وتعرف العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، والكشف عن الفروق في الشعور بالتماسک في المدرسة باختلاف النوع والتخصص الدراسي لدى طلبة **المرحلة الثانوية** بمحافظة الإحساء بالسعودية، وتكونت عينة الدراسة من (280) طالبًا وطالبة (136 من الذكور، 144 من الإناث)، متوسط أعمارهم الزمنية (17,10) سنة بانحراف معياري (0,85)، واستخدمت الدراسة استبيان تنظيم الانفعال من إعداد جروس وجون (Gross& John, 2003) وترجمة (المري، 2017)، ومقياس الشعور بالتماسک في المدرسة من إعداد (الضبع وعبادي، 2017)، وأسفرت النتائج عن أن الطلبة لديهم مستوى متوسط من تنظيم الانفعال والشعور بالتماسک في المدرسة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين إعادة التقييم المعرفي للانفعال والدرجة الكلية لتنظيم الانفعال والشعور بالتماسک في المدرسة (الدرجة الكلية–الأبعاد الفرعية)، وعلاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيًا بين القمع التعبيري للانفعال والشعور بالتماسک في المدرسة (الدرجة الكلية–الأبعاد الفرعية)، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالتماسک في المدرسة تعزى إلى النوع والتخصص الدراسي

**. دراسة (آمنة حكمت خصاونة 2020)**

هدفت هذه الدراسة الكشف عن مستوى **التنظيم الانفعالي** وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد جارنيفسكي وكرايج (Garnefski & Kraaij, 2007)، والمترجم من قبل الباحثة، ومقياس التفكير الإيجابي المُعدّ من قبل إنجرام وويسكني، والمترجم من قبل الوقاد (2012). تكونت عينة الدراسة من (986) طالباً وطالبةً. أظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة ككل جاء بمستوى تقييم متوسط، وأن مستوى التفكير الإيجابي جاء بمستوى تقييم متوسط، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فرق في مستوى التنظيم الانفعالي، ومستوى التفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، ووجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي، والتفكير الإيجابي لدى الطلبة.

- **دراسة (محمد جاسر عفانة 2018 )**

هدفت الدراسة للتعرف إلى درجة **التنظيم الانفعالي** والرضا عن الحياة، والتعرف إلى التنظيم الانفعالي وفق الاستراتيجيات، ودراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، ودلالة الفروق في التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لديهم تبعاً للمتغيرات التالية: (نوع الجنس الحالة الاجتماعية، الجامعة، التخصص التحصيل الأكاديمي، الدخل الشهري للأسرة المستوى التعليمي للوالدين)، وتكونت عينة الدراسة من (612) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية الإسلامية، الأزهر، الأقصى) بمحافظات غزة اختيروا بطريقة العينة العشوائية الطبقية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، استخدم الباحث مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد جار نفسكي وكرايج ، ومقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطالب إعداد هيوبتر وزملائه ، فقد توصلت الدراسة إلى أبرز النتائج ان طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة لديهم درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة و كذلك اسفرت النتائج على وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين أبعاد التنظيم الانفعالي التقبل، إعادة التركيز الايجابي، التركيز على

الخطط إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها) والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، بينما توجد علاقة سالبة دالة احصائيا بين أبعاد التنظيم الانفعالي (لوم النفس الاجترار، التهويل، لوم الآخرين) والدرجة الكلية على مقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة ،عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي تعزى للمتغيرات الديمغرافية ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات الرضا عن الحياة والدرجة الكلية تعزى للمتغيرات الديمغرافية باستثناء متغير الجنس وذلك لصالح الإناث

**دراسة (دعاء فتحي محمد 2018)**

هدفت الدراسة للتعرف على الفروق في **الكمالية** لدى طلاب المرحلة الثانوية **المتفوقين** عقلياً في ضوء متغيري: النوع، والتخصص (علمي/ أدبي) و كذلك هدفت الى الكشف عن علاقة الكمالية العصابية بكل من: القلق الاجتماعي، والاكتئاب، وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقليا و تحديد الإسهام النسبي لكل من: القلق الاجتماعي والاكتئاب وتقدير الذات في التنبؤ بالكمالية العصابية؛ وهدفت الى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض الكمالية العصابية وأثره على متغيرات الدراسة (المرتبطة بها) هدفت الى التحقق من مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المقترح– إن وجدت– على الكمالية العصابية والمتغيرات المرتبطة بها. وتكونت عينة الدراسة الوصفية من 250 طالبا وطالبة من المتفوقين عقلياً من طلاب المرحلة الثانوية،. وتكونت عينة الدراسة الإكلينيكية من: طالبتين من مرتفعي ومنخفضي الكمالية العصابية. وتم تطبيق مقياس الكمالية العصابية متعدد الأبعاد، ومقياس تقدير الذات، ومقياس القلق الاجتماعي، وقائمة Beck للاكتئاب، ومقياس الذكاء المتحرر من أثر الثقافة، والبرنامج الإرشادي، واستمارة دراسة الحالة، واختبار الشخصية الإسقاطي الجمعي. وأظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق دالة إحصائيا في متوسطات الكمالية العصابية يرجع إلى النوع وهذا الفرق في اتجاه الإناث؛ و كذلك اشارت الى وجود معاملات ارتباط دالة إحصائيا بين الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي، والاكتئاب، وتقدير الذات. كما يسهم كل من: الاكتئاب، وتقدير الذات في التنبؤ بالكمالية العصابية؛ و فعالية البرنامج الإرشادي في خفض

الكمالية العصابية، إذ استمر هذا التحسن بعد فترة المتابعة، وانخفض الاكتئاب لدى عينة الدراسة التجريبية في القياس البعدي، وأستمر التحسن بعد فترة المتابعة.

- **دراسة (سهام علي عبد الغفار عليوة 2018)**

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات **تنظيم الانفعال** والاضطرابات النفسية القلق النفسي الضغوط النفسية، **الكمالية العصابية** لدى المراهقين الموهوبين، وتكونت عينة الدراسة من (148) طالبا وطالبة ممن تراوحت أعمارهم من (15) – 16) سنه بمتوسط عمرى (15.6) عاما، وانحراف معياري (1.3)، واستخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي، وقائمة الاضطرابات النفسية للمراهقين الموهوبين، وقائمة الكشف عن المراهقين الموهوبين واستمارة جمع البيانات وجميعهم من أعداد الباحثة، واختبار تفهم الموضوع (TAT) إعداد موراي ومورجان (Murray & Murgan (1935)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية القلق النفسي – الكمالية العصابية. الضغوط النفسية وكل من استراتيجيات تنظيم الانفعال كبت التعبير الانفعالي، اجترار الأفكار، لوم الذات، لوم الآخرين، التفكير الكارثي كما توجد علاقة توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية القلق النفسي – الكمالية العصابية الضغوط النفسية وكل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعادة التقييم المعرفي التقليل من أهمية الأشياء الإلهاء، المشاركة الاجتماعية، إعادة التركيز الإيجابي، رؤية الموضوع من منظور آخر)، كما أمكن التنبؤ بالقلق النفسي . من خلال استراتيجيتي التفكير الكارثي واجترار الأفكار، وبالضغوط النفسية من خلال استراتيجيتي لوم الآخرين ولوم الذات، وبالكمالية العصابية من . خلال استراتيجيتي التفكير الكارثي وكبت التعبير الانفعالي، وأظهرت الدراسة الاكلينكية بعض العوامل الكامنة خلف تفضيل المراهقين الموهوبين لبعض الاستراتيجيات وعلاقة ذلك بارتفاع وانخفاض الاضطرابات النفسية لديهم.

- **دراسة (الزهراني 2016 )**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين **الكمالية العصابية** وتقدير الذات لدى عينة من الطلبة المتفوقين بمحافظة المخواة والتعرف على الفروق بين

الجنسين )الطلاب والطالبات( في الكمالية العصابية وتقدير الذات ، وتكون مجتمع الدراسة من: 180طالب وطالبة متفوقة في المرحلة المتوسطة في المدارس التابعة لوزارة التعليم بمحافظة المخواة، ، وقد استخدم في الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من أن درجة تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين كانت مرتفعة . كما أظهرت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بتقدير الذات من خلال الكمالية العصابية لدى الطلبة المتفوقين.

- **دراسة (ريسيس فونغ 2014)**

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى **الكمالية العصابية** لدى الطلاب الصينيون الموهبين حيث تم تقييم الكمالية الإيجابية والسلبية في عينة مكونة من 298 طالبًا موهوبًا صينيًا في هونغ كونغ. هؤلاء الطلاب، بغض النظر عن الجنس ومستوى الصف، يميلون إلى تأييد الكمالية الإيجابية أكثر من الكمالية السلبية. وُجد أن الكمالية الإيجابية ترتبط بشكل إيجابي وهام بتقييمات المعلمين بشأن الأداء الاجتماعي والقيادة للطلاب، وتبين أن الكمالية السلبية ترتبط سلبًا وبشكل ملحوظ بتقييمات المعلمين في نفس المجالات. تشير هذه الارتباطات إلى أن تقييمات المعلمين بشأن أداء الطلاب ذات الصلة يمكن أن توفر أدلة على تأييد الطلاب للكمالية الإيجابية أو السلبية. كما تم التنبؤ بالكمال الإيجابي والسلبي بشكل كبير من خلال استراتيجيات التكيف النشطة واستراتيجيات التكيف السلبي، على التوالي، مما يشير إلى أنه يمكن تعزيز تأييد الكمال الإيجابي من خلال تعزيز استخدام أساليب التكيف النشط. وتناقش الآثار المترتبة على النتائج للبحث المستقبلي على العلاقات المعقدة بين الكمالية الإيجابية والسلبية، وتقييمات المعلمين، واستراتيجيات التعامل مع الطلاب.

- **دراسة بل (Bull,1997**

هدفت الدراسة إلى توضيح العلاقة بين **الكمالية** وتقدير الذات لدى عينة من المتفوقين عقلياً في المراهقة المبكرة، وكذلك توضيح العلاقة بين أبعاد الكمالية، وتقدير الذات العام والمدرسي والمقارنة بين الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي التحصيل المرتفع، وأقرانهم غير المتفوقين ذوي التحصيل المتوسط في مستويات كل منهم من النزعة الكمالية. وقد طبقت الدراسة على عينة تكونت من (778) طالباً وطالبة من طلبة

الصف السابع والثامن في مدينة لندن، باستخدام مقياسي الكمالية وتقدير الذات من إعداد (Bull 1997)، وقد أشارت النتائج إلى أن الطلاب المتفوقين عقلياً حصلوا على درجات عالية على مقياس الكمالية الموجهة نحو الآخرين، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية وبصورة خاصة الكمالية المكتسبة اجتماعياً، وتقدير الذات المنخفض لدى الكبار والمراهقين ووجود علاقة ارتباطية موجبة جزئياً بين الكمالية الموجهة نحو الذات وتقدير الذات المدرسي.

## 7. التعقـــــــــيب على الدراســـات السابقـــــة

- **من حيث الهدف :**

- هدفت دراسة (بل1997)الى توضيح العلاقة بين الكمالية و تقدير الذات لدى عينة من المتفوقين عقليا في المراهقة المبكرة .
- اما دراسة( Ommehani Alizadeh Sahraeeé**2011**) فتهدف الى فحص العلاقة بين الكفاءة الاسرية و الكمالية الايجابية و السلبية لدى الطلاب.
- بينما هدفت دراسة (ريسيس فونغ 2014)الى تقييم مستوى الكمالية العصابية و السوية لدى الطلاب الصينين .
- و دراسة (الزهراني 2016 ) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الكمالية العصابية وتقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين.
- دراسة (سهام علي عبد الغفار عليوة 2018) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي و علاقته ببعض الاضطرابات النفسية .
- دراسة (دعاء فتحي محمد 2018) هدفت للتعرف على الفروق في الكمالية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً و الكشف على علاقة الكمالية العصابية ببعض المتغيرات النفسية.
- دراسة (محمد جاسر عفانة 2018 ) هدفت الى دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

- في حين هدفت دراسة (آمنة حكمت خصاونة 2020) الى كشف عن مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك
- دراسة (محمد بن عبد الله الجبيلي2021) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين تنظيم الانفعال وعلاقته بالشعور بالتماسک في المدرسة لدى طلبة المرحلة الثانوية
- دراسة (يارا محمد الغامدي ، اميرة عبد الرحمان الزين 2021) التي هدفت الى التعرف على دور استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي كمتغير وسيط بين التفكير الانتحاري والكمالية العصابية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز
- دراسة (جوانا عبدالله الجهني و نوال عبدالله الضبيبان2022) هدفة الى دراسة العلاقة بين الكمالية العصابية فعالية الذات العامة لدى عينة من الموهوبين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة
- دراسة (مصطفى خليل محمود عطا الله 2023) هدفت الى التعرف على العلاقة بين الكمالية و التنظيم الانفعالي والأداء الفني لدى طلاب

- **من حيث العـــــينة :**

انقسمت الدراسات المذكورة بين عينتين مميزتين المراهقين المتمدرسين و طلاب الجامعة بحيث :

- اعتمدت كل من دراسة (بل1997) ،(الزهراني 2016 )، (سهام علي عبد الغفار عليوة 2018)، (دعاء فتحي محمد 2018)، (محمد بن عبد الله الجبيلي2021) و (جوانا عبدالله الجهني و نوال عبدالله الضبيبان2022) على المراهقين و خاصة المتمدرسين في مرحلة الثانوي.
- و اعتمدت باقي الدراسات على طلاب الجامعة.

- **من حيث المنـهج :**

- اعتمدت اغلب الدراسات المذكورة على المنهج الوصفي عدا دراسة (دعاء فتحي محمد 2018) و التي اعتمدت على المنهج الشبه تجريبي .

- من حيث النتائـج:

- توصلت دراسة **(Bull,1997)** الى وجود علاقة ارتباطية موجبة جزئياً بين الكمالية الموجهة نحو الذات وتقدير الذات المدرسي.
- في حين اشارت دراسة **Ommehani Alizadeh Sahraee** في نتائجها الى وجود ارتباط سلبي كبير بين الدرجة الكلية لكفاءة الأسرة واثنين من أبعادها الفرعية الأدوار التعبير عن المودة مع الكمالية السلبية
- و اظهرت دراسة **(ريسيس فونغ 2014)**نتائج مفادها أن الكمالية السلبية ترتبط سلبًا وبشكل ملحوظ بتقييمات المعلمين في نفس المجالات.. كما تم التنبؤ بالكمال الإيجابي والسلبي بشكل كبير من خلال استراتيجيات التكيف النشطة واستراتيجيات التكيف السلبي
- أما **دراسة (الزهراني 2016 )** أظهرت أنه يمكن التنبؤ بتقدير الذات من خلال الكمالية العصابية لدى الطلبة المتفوقين.
- و بينت دراسة **(سهام علي عبد الغفار عليوة 2018)** وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية القلق النفسي – الكمالية العصابية. الضغوط النفسية وكل من استراتيجيات تنظيم الانفعال.
- و اوضحت دراسة **(دعاء فتحي محمد 2018)** وجود فروق دالة إحصائيا في متوسطات الكمالية العصابية يرجع إلى النوع وهذا الفرق في اتجاه الإناث؛ و كذلك اشارت الى وجود معاملات ارتباط دالة إحصائيا بين الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي، والاكتئاب، وتقدير الذات.

- و كانت نتائج دراسة **(محمد جاسر عفانة 2018 )** ان طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة لديهم درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي تعزى للمتغيرات الديمغرافية.
- اوضحت الدراسة **(آمنة حكمت خصاونة 2020)** أظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة ككل جاء بمستوى تقييم متوسط ووجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي، والتفكير الإيجابي لدى الطلبة.
- ففي دراسة **(محمد بن عبد الله الجبيلي2021)** أسفرت النتائج عن أن الطلبة لديهم مستوى متوسط من تنظيم الانفعال والشعور بالتماسك في المدرسة.
- و اشارت دراسة **(يارا محمد الغامدي ، اميرة عبد الرحمان الزين 2021)** لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الانتحاري والدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لدى عينة الدراسة، وجود علاقة عكسية دالة بين الكمالية العصابية والاستراتيجيات التكيفية، وعلاقة طردية دالة بين الكمالية العصابية والاستراتيجيات غير التكيفية.
- و اسفرت دراسة **(جوانا عبدالله الجهني و نوال عبدالله الضبيبان2022)** على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكمالية العصابية وفعالية الذات العامة لدى عينة الدراسة، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في الكمالية العصابية وكذلك فعالية الذات العامة تعزى إلى متغير النوع.
- و في الاخير نجد ان دراسة **(مصطفى خليل محمود عطا الله 2023)** دلت على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أبعاد الكمالية وإعادة التقييم المعرفي و أشارت إلى وجود صعوبة في التنظيم الانفعالي وميول للكمالية العصابية مرتفعة في البناء النفسي للحالة الطرفية العالية في التنظيم الانفعالي والأداء الفني

# الجانب النظري

# الفصل الثاني

# الكمالية العصابية

# الفصل الثاني :

# الكمالية العصابية

## تمهيد

1. مفهوم الكمالية العصابية
2. المسار التاريخي للكمالية العصابية
3. ابعاد الكمالية العصابية و انواعها
4. خصائص الكمالية العصابية
5. اسباب الكمالية العصابية
6. نظريات الكمالية العصابية
7. خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يعد مفهوم الكمالية العصابية من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتمام وتوسع في علم النفس فقد زاد اهتمام الباحثين في السنوات حول طبيعة الكمالية حيث قد اعتبرت ذات منشأ مرضي وارتبطت بالاضطرابات النفسية , ولكن بعد تطورات العلم اهتم الباحثون حول الكمالية واتسعت النظرة للكمالية وأصبحت ذات اشكال مختلفة , وقد غبر عن الكمالية العصابية كونها حالة نفسية تتميز برغبة شديدة في الكمال والاتقان في كل جانب من جوانب الحياة. حيث يعانون من هذه الحالة من الضغط الشديد لتحقيق تلك درجة الكمالية مما يترتب عنها ضغوط نفسية كالقلق و ضعف تقدير ذات وقد تصل الى الاكتئاب

وفي هذا الفصل سنتطرق للتفاصيل حول هذا من مساره تاريخي الى اهم التعريفات وأيضا اشكاله وفي الأخير النظريات المفسرة

## 1.مفهوم الكمالية العصابية

لقد تعددت تعريفات الكمالية بسبب تعاقد هذا المفهوم وارتباطه بعديد من اضطرابات النفسية وصعوبة تفسيرها بإرجاعه الى نظريه معينه بالإضافة الى عدم الاتفاق على طبيعة الكمالية ومفهومها وانواعها فالبعض يرى الكمالية بشكل سلبي فقط في حين يراه البعض الاخر بشكل ثنائي البعد سلبي ايجابي بينما ينظر اليها الاخرون على انها سلسله متصلة نذكر بعض التعريفات :

حيث عرف slade الكمالية بانها الميل وضع معايير عالية والسلوكي يطالب الفرد في ذاته او الاخرين بأداء أعلى مما يتطلب الموقف ، وعرفها ستومب وباركر 2000 : بان اتجاه عام بان كل ما تحاول فعله في حياتك يجب ان يعمل بإتقان الحرفي دون اي انحراف او خطا او زلات وعادات تتطور من الصفر فهي تجعلكم منتبها الى الخلل والفشل والضعف فيك وفي الاخرين مع مستوى عالي من التيقظ الى الانحراف عن القيم او الخطوط العريضة او على ما يفترض ان تكون عليه الامور. **(محمد .2017 .ص5)**

يعرف جابر عبد الحميد، علاء كفافي : الكمالية في معجم علم النفس والطب النفسي بأنها ميل قهري لمطالبة الذات ومطالبة الآخرين بأعلى مستوى من الأداء أو أعلى من المستوى الذى يطلبه الموقف على الأقل .

ويرى هيشماك 1978 ان الكمالية هي توقعات بعيدة الحدود يضعها الافراد لأنفسهم و يواجهون صعوبة لتحقيقها وهنا تظهر المشاكل التي تجعلهم يدفعون في بداية العمل ثمن الخوف من الفشل وضرورة وصولهم إلى مستويات أفضل مع الشعور بالنقص وعدم الرضا بالرغم من إنجازاتهم التي ترغب في الوصول إلى مستوى أعلى لا توافق قدراتهم **( Salah Hadi,2022.p15)**

عرف كل من( Flett & Hewit 2002) : مفهوم الكمالية العصابية انه نمط شخصية يتميز بالسعي لتحقيق الكمال و عدم وجود الخطأ وأيضا وضع معايير عالية جدا للأداء مصحوبة بميول إلى التقييمات الانتقادية المفرطة لسلوك الفرد .حيث يرى ان بكونها ذات توقعات لقد يكون من الصعب تحقيقها ونتيجة لذلك يحدث اختلالات نفسية (Stoeber, p6 2006)

قد عرفها ايضا القريطي : بكونها بناء معرفي سلوكي يتشكل لدى الفرد من خلال بعض الأفكار اللاعقلانية اللامنطقي التي يتبناها، حيث أنه يضع لنفسه مستويات أداء وإنجاز عالية مثالية بأنه سوف ينال رضا واستحسان غير واقعية، يجاهد من أجل تحقيقها، معتقداً وتقدير واحترام الآخرين له، مما يقوده إلى الشعور المستمر بالفشل والعجز والاهتمام الزائد بالأخطاء، ويجعله في حالة من عدم الرضا عن أدائه بالرغم من جودته، ومن ثم ينخفض تقديره لذاته **(سماح .2019. ص29)**

كمال دسوقي رأى : ان الكمالية في ذخيرة علم النفس بأنها مطالبة النفس والآخرين بأداء أسمى ما يطلبه الموقف حيث تتسلط على الفرد رغبة في تعقب التفاصيل الدقيقة وفرض شكل غير عادى من الضبط والجودة يفرضه على نفسه وعلى الآخرين **(سميرة، 2020،.ص237.)**

يعرف البعض الكمالية العصابية على أنها حالة من عدم الرضا يظهرها الفرد لمجهوداته وأعماله بأنها غير جيدة بالقدر الكافي على الرغم من جودة الأداء؛ حيث يضع لنفسه مستويات غير واقعية ويجاهد من أجل تحقيقها. والكمالي غير قادر الشعور بالرضا عن أدائه للأشياء وفى ذات الوقت لا يقدر على المستوى الجيد الذى يستحق الشعور المرغوب **(شادية, 2009.ص5 )**

من التعريفات التي سبقت نحدد مفهوم الكمالية العصابية هي الفعل القهري الذي يبنيه الفرد لرسم صورة محددة اذاته التي يجب تحقيقها من إنجازات .مما يزيد من اهتمامه برفع

سقف التوقعات العالية للإنجاز .مع الشك في قدراته وكفاءته مما يترتب بذلك انخفاض تقديره بذاته مما يحوله الى حالة من الاضطراب ذات طابع عصابي يظهر فيه القلق والتوتر .

## 2. مسار تاريخي لمفهوم الكمالية العصابية

ترتكز أصول أبحاث الكمالية على نظرية الديناميكية النفسية، لا سيما في كتابات اثنين من منظري التحليل النفسي البارزين: ألفريد أدلر(*1870–1937), وكارين هورني (*1885–1952). وصف هورني (1950) الكمالية بأنها "طغيان ما ينبغي" واعتبرها شخصية عصبية للغاية وخالية من أي جوانب إيجابية. وبالمقارنة، كان لدى أدلر وجهة نظر أكثر تمايزًا حول الكمالية.

في الواقع، أشار أكاي سوليفان وسوليفان وبراتون (2016) مؤخرًا إلى أن أدلر يمكن اعتباره واحدًا من أوائل الذين لديهم رؤية متعددة الأبعاد للكمالية تعترف بالجوانب التكيفية وغير القادرة على التكيف فيما يتعلق بالصحة العقلية. وفقًا لأدلر، "إن السعي إلى الكمال أمر فطري، بمعنى أنه جزء من الحياة، كفاح، دافع، شيء بدونه لا يمكن تصور الحياة")، لكن الأفراد يحاولون تحقيق هدف الكمال بشكل مختلف، ويمكن التمييز بين محاولاتهم الفردية من خلال سلوكياتهم الوظيفية والمختلة لتحقيق هذا الهدف

ثم جاءت سنوات عديدة لم تشهد تقدمًا كبيرًا في نظرية الكمالية باستثناء بعض الكتابات النفسية عن الرائد هولندر (1978) الذي أبدى ملاحظة مفادها أن الكمالية كانت "سمة شخصية مهملة". ولكن في العام نفسه، تم نشر مقال نظري مؤثر حول الكمالية. اقترح هاماتشيك (1978) أنه يجب التمييز بين شكلين من الكمالية: الشكل الإيجابي الذي أطلق عليه "الكمالية الطبيعية" حيث يستمتع الأفراد بمتابعة مساعيهم إلى الكمال، والشكل السلبي الذي يطلق عليه "الكمالية العصبية" حيث يعاني الأفراد من سعيهم إلى الكمال. علاوة على ذلك، بعد عامين، تم نشر أول مقياس تقرير ذاتي للكمالية — مقياس بيرنز (1980) للكمالية

— يليه مقياس آخر بعد ثلاث سنوات — يمكن أن يبدأ مقياس الكمالية الفرعي لجرد اضطرابات الأكل والبحث التجريبي في الكمالية بشكل جدي .

لكن المشكلة في هذه الدراسات و المقاييس هي أنها تصورت الكمالية على أنها بناء أحادي البعد. علاوة على ذلك، فقد اتبعت هذه التدابير تصور هورني للكمال باعتباره نزعة عصابية شديدة. وبناءً على ذلك، فقد استحوذوا حصريًا على الجوانب العصبية والاختلال الوظيفي للكمالية، مما يعكس وجهة النظر السائدة في ذلك الوقت بأن الكمالية كانت "نوعًا من الأمراض النفسية". ومع ذلك، لم تكن هذه الرؤية ملهمة للغاية لأن المنشورات حول الكمالية في الثمانينيات ظلت قليلة وبعيدة.

لكن كل هذا تغير في بداية التسعينيات، وبشكل دراماتيكي. والسبب في ذلك هو أن فريقين بحثيين (بشكل مستقل عن بعضهما البعض) نشرا نماذج متعددة الأبعاد للكمالية وما يرتبط بها من مقاييس متعددة الأبعاد. نشر فروست ومارتن ولاهارت وروزنبليت (1990) نموذجًا يفرق بين ستة أبعاد للكمالية: المعايير الشخصية، والقلق بشأن الأخطاء، والشكوك حول الأفعال، وتوقعات الوالدين، وانتقاد الوالدين، والتنظيم. تعكس المعايير الشخصية معايير الأداء العالية للغاية التي يتمتع بها الكماليون. إن القلق بشأن الأخطاء يجسد خوف الكماليين من ارتكاب الأخطاء والعواقب السلبية التي تخلفها الأخطاء على تقييمهم الذاتي، في حين أن الشكوك حول الأفعال تعكس الميل نحو التردد المرتبط بعدم اليقين بشأن القيام بالشيء الصحيح. في المقابل، تشير توقعات الوالدين وانتقاد الوالدين إلى تصورات الكماليين بأن آباءهم يتوقعون منهم أن يكونوا مثاليين، وكانوا ينتقدونهم إذا فشلوا في تلبية هذه التوقعات.

وأخيرًا، يجسد التنظيم الميول إلى التنظيم وقيمة النظام والدقة. في الوقت نفسه، نشر هيويت وفليت (1990، 1991) نموذجًا يميز بين ثلاثة أشكال من الكمالية: التوجه نحو الذات، والتوجه نحو الآخرين، والتوجيه اجتماعيًا. تشتمل الكمالية الموجهة ذاتيًا على معتقدات ذات دوافع داخلية مفادها أن السعي لتحقيق الكمال والكمال أمران مهمان. يتوقع الكماليون

ذوو التوجه الذاتي أن يكونوا مثاليين. في المقابل، تشتمل الكمالية الموجهة نحو الآخرين على معتقدات ذات دوافع داخلية مفادها أنه من المهم للآخرين أن يسعوا لتحقيق الكمال وأن يكونوا مثاليين. يتوقع الكماليون ذوو التوجهات الأخرى أن يكون الآخرون مثاليين. أخيرًا، تشتمل الكمالية الموصوفة اجتماعيًا على معتقدات ذات دوافع خارجية مفادها أن السعي لتحقيق الكمال والكمال أمر مهم للآخرين. يعتقد الكماليون المحددون اجتماعيًا أن الآخرين يتوقعون منهم أن يكونوا مثاليين **( 4-3.p.Joachim.2018)**

## 3. اشكال الكمالية العصابية

### 1.3. الكمالية ذات اتجاه واحد

تتضمن الكمالية السلوكيات الكمالية الموجهة ذاتيًا الموصوفة سابقًا. وبالتالي، فإن الكمالية الموجهة ذاتيًا تتضمن سلوكيات مثل وضع معايير صارمة للفرد وتقييم سلوك الفرد واللوم عليه بشكل صارم. وعلى النقيض من الصيغ السابقة ، فإننا نعتقد أن الكمالية الموجهة نحو الذات تتضمن أيضًا عنصرًا تحفيزيًا بارزًا. وينعكس هذا الدافع في المقام الأول من خلال السعي لتحقيق الكمال في مساعي الفرد وكذلك السعي لتجنب الفشل.

بحكم التعريف، يجب أن تكون الكمالية الموجهة ذاتيًا مرتبطة بأشكال مماثلة من السلوك الموجه ذاتيًا مثل مستوى الطموح واللوم الذاتي. بالإضافة إلى ذلك، ارتبطت الكمالية الموجهة نحو الذات بمؤشرات مختلفة من سوء التكيف، بما في ذلك القلق، وفقدان الشهية العصبي، والاكتئاب تحت الإكلينيكي. أحد عناصر الكمالية الموجهة نحو الذات، وهو التناقض بين الذات الفعلية والذات المثالية، ارتبط بالتأثير الاكتئابي وانخفاض احترام الذات **(Hewitt.1990 .p756)**

### 2.3. الكمالية الموجهة نحو الآخرين

البعد الآخر المهم للكمالية يتضمن المعتقدات والتوقعات حول قدرات الآخرين. على سبيل المثال، اقترح هولندر (1965) أن بعض الأفراد ينخرطون في سلوك الكمال في التعامل مع الآخرين. يُعتقد أن الشخص الذي يسعى للكمال الموجه نحو الآخر لديه معايير غير واقعية للآخرين المهمين، ويولي أهمية لكون الآخرين مثاليين، ويقيم أداء الآخرين بشكل صارم. هذا السلوك هو في الأساس نفس السلوك الكمالي الموجه نحو الذات؛ ومع ذلك، يتم توجيه السلوك الكمالي إلى الخارج. في حين أن الكمالية الموجهة نحو الذات يجب أن تولد النقد الذاتي ومعاقبة الذات، فإن الكمالية الموجهة نحو الآخرين يجب أن تؤدي إلى اللوم الموجه للآخرين، وانعدام الثقة، ومشاعر العداء تجاه الآخرين. علاوة على ذلك، يجب أن يرتبط هذا البعد بالإحباطات الشخصية مثل السخرية والشعور بالوحدة والمشاكل الزوجية أو العائلية. وعلى الجانب الأكثر إيجابية، قد ترتبط الكمالية الموجهة نحو الآخرين بصفات مرغوبة مثل القدرة على القيادة أو تسهيل تحفيز الآخرين.

نتوقع من الآخرين تلبية معايير عالية بشكل غير واقعي – إنها طريقة لإخراج الضغط الذي يشعرون به إلى الخارج. ومن المرجح أن يتطور عندما ينشأ الأطفال في أسر تقييمية للغاية، حيث يتم التركيز على كل شخص يسعى إلى الكمال. غالبًا ما يُظهر هذا النوع من الباحثين عن الكمال عدم المرونة والغضب وعدم التسامح، مما قد يؤدي إلى علاقات إشكالية، سواء في المنزل أو في العمل. إن مطالبهم وتوقعاتهم المفرطة من الآخرين تؤدي في بعض الأحيان إلى النظر إليهم على أنهم ملومون أو متعجرفون أو مهيمنون

قد يواجهون صعوبة في التفويض لأنهم يشعرون بالقلق من أن النتائج ستكون أقل من مثالية. ونفس المعايير العالية المستحيلة التي تضعهم ذاتهم، يمكن إسقاطها على الآخرين. بعض الآباء ليس لديهم توقعات عالية فقط (أي مستويات عالية من السلوك المسيطر)، ولكنهم في بعض الأحيان يبالغون في مثالية الطفل، مما يؤدي إلى شكل من أشكال الكمالية النرجسية. سوف يسعى هؤلاء الأشخاص جاهدين لتحقيق الكمال ويعتقدون أيضًا أنهم قادرون على تحقيقه

بسبب التقييم الإيجابي المفرط من قبل والديهم. قد يرتبط هذا النوع أيضًا بتقييد الأمهات، مما يؤدي إلى الرغبة في السيطرة على الآخرين في حياة البالغين. وقد اقترح أيضًا أن هذه التوقعات العالية جدًا للآخرين قد تكون وسيلة للتعويض عن سوء المعاملة أو خيبة الأمل. يبدو أن هناك عدة تفسيرات محتملة لهذا النوع من الكمال(**Jenny.2012.p15** )

### 3.3. الكمالية الموجهة اجتماعيا:

من البديهي أن الكمالية الموصوفة اجتماعيًا يجب أن تؤدي إلى مجموعة متنوعة من العواقب السلبية. نظرًا لأن المعايير التي يفرضها الآخرون يُنظر إليها على أنها مفرطة ولا يمكن السيطرة عليها، فإن تجارب الفشل والحالات العاطفية، مثل الغضب والقلق والاكتئاب، يجب أن تكون شائعة نسبيًا. يمكن أن تنجم هذه المشاعر السلبية عن عدم القدرة على إرضاء الآخرين، أو الاعتقاد بأن الآخرين غير واقعيين في توقعاتهم، أو كليهما. نظرًا لأن الأفراد ذوي المستويات العالية من الكمالية المقررة اجتماعيًا يهتمون بتلبية معايير الآخرين، فيجب عليهم إظهار خوف أكبر من التقييم السلبي وإيلاء أهمية أكبر لجذب الاهتمام مع تجنب استنكار الآخرين.

حيث يؤمنون بأن الآخرين يتوقعون تحقيق معايير عالية جدًا، بحيث يستحيل عليهم الوصول إليها. لذلك يُعتقد أن هذه المعايير العالية مفروضة من قبل الآخرين، في حين أن المعايير العالية التي يفرضها الكمالي ذو التوجه الذاتي هي معايير مفروضة ذاتيًا. وهذا النوع فعال بشكل خاص لأنه إذا لم نستوفي هذه المعايير فيشعرون أن هناك خطرًا كبيرًا للرفض أو الرفض. وخشية العواقب الاجتماعية للفشل أو الظهور بمظهر قد يعرضهم للانتقاد من قبل الآخرين. يرتبط هذا النوع بمشاكل التكيف مثل زيادة الشعور بالوحدة والخجل والخوف من التقييم السلبي وانخفاض مستويات احترام الذات. يمكن أن يؤدي ذلك إلى الغضب والاستياء (على الشخص الذي يفرض المعايير على ما يبدو)، والاكتئاب (إذا لم يتم الوفاء بها)، والقلق الاجتماعي (الخوف من الحكم عليهم من قبل الآخرين).

أظهرت الأبحاث أن التحكم في ردود الفعل، والذي يتضمن إدراك أنه يجب على المرء تلبية توقعات شخص آخر، يؤدي إلى انخفاض مستويات التحفيز الداخلي والتأثير السلبي. وأخيرًا، يمكن أن تؤدي التناقضات بين الذات الحقيقية والذات "التي ينبغي" (ما يتوقعه الآخرون من الفرد) إلى مشاعر مرتبطة بالإثارة **(Flett ,1990 ,p457.)**

## 4. خصائص الكمالية العصابية

**1.4. شعور الفرد بالدونية:** هو إحساس عميق بالضعف والنقص. غالبًا ما ينشأ هذا الشعور نتيجة تجارب حياتية سلبية أو مؤلمة،. الشخص الذي يشعر بالدونية قد يكون لديه اعتقاد راسخ بأنه أقل قيمة أو أهمية من الآخرين، مما يعوقه عن تحقيق إمكانياته الكاملة أو السعي نحو أهدافه قد يؤدي الشعور بالدونية إلى تراجع الثقة بالنفس والانعزال الاجتماعي، حيث يتجنب الفرد التفاعلات الاجتماعية أو الفرص التي قد تبرز نقاط ضعفه.

**2.4. الأفكار اللاعقلانية** : ويشير إلى الأفكار غير المنطقية لدى الفرد والتي تؤثر على أدائه فهي معتقدات غير واقعية وسلبية تؤثر على كيفية رؤية الفرد لنفسه وتعامله مع مهامه اليومية. وقد تتمثل تلك الأفكار في الكثير منها :

-الخوف من الفشل: يعتقد الشخص الكمالي أن أي خطأ، مهما كان صغيرًا، هو فشل ذريع. ، مما يحد من إمكانياته

-التفكير بالأبيض والأسود حيث يميل الكماليون إلى رؤية الأمور بشكل متطرف، حيث يعتبرون أن هناك نجاحًا تامًا أو فشلًا تامًا فقط، دون وجود منطقة وسطى..

-المبالغة في النقد الذاتي: انتقاد أنفسهم بشدة عند عدم تحقيق المعايير المثالية.

**3.4. عدم الرضا عن الأداء** :هو شعور شائع يواجهه الأفراد الذين يعانون من الكمالية والأفكار اللاعقلانية المصاحبة لها. يرتبط هذا الشعور بعدة عوامل تؤثر على الطريقة التي يقيّم بها الشخص نفسه وأعماله **(رضوى .2020.ص157)**

## 5. اسباب الكمالية العصابية

### 1.1. الاسرة:

غالبًا ما يرغب الآباء في وضع معايير عالية لأطفالهم إلى حد الدمار. يمكن أن تتحول التوقعات العالية بسرعة إلى السيطرة والمطالبة . عندما يكافح الأطفال من أجل تلبية المعايير غير الواقعية مرارًا وتكرارًا، فقد يعتقدون أنهم لن يكونوا جيدين بما فيه الكفاية أبدًا. قد يؤدي رفع المستوى أكثر من اللازم إلى قيام الاطفال بوضع ضغط غير ضروري على أنفسهم. ومع ذلك، فإن وضع مستوى منخفض للغاية من خلال النقد المستمر يمكن أن يفعل الشيء نفسه.

إن الكثير من انتقادات الوالدين تكون حسنة النية، وتحفزها الرغبة في أن يتحسن أطفالهم، وينجحون في نهاية المطاف، في عالم تنافسي. في هذه الحالات، ينتقد الآباء أطفالهم لأنهم قلقون على مستقبل أطفالهم. إنهم يعتبرون انتقاداتهم بناءة، أو لا تعتبر انتقادات على الإطلاق، بل باعتبارها تعليمات أو نصيحة. يشعر العديد من الآباء بأن انتقاداتهم مبررة عندما يبذلون جهدًا للموازنة بين النقد والثناء. حتى الآباء على استعداد لتقديم الثناء على سلوك أطفالهم الجيد ولا يعتبرون أنفسهم منتقدين. نفس الآباء يدركون خطورة الأمر. إنهم يعتقدون أنه من "حقهم ومسؤوليتهم" أن يكونوا حاسمين تجاه أطفالهم، من أجل إعدادهم للمتطلبات والمسؤوليات التي سيوجهونها كبالغين. عند تقديم انتقاداتهم، يعتقد هؤلاء الآباء أنهم يفعلون الشيء الصحيح. ولذلك، فإنهم يستمرون في الانتقاد، على الرغم من آثاره السيئة **(2015.LINSEY.p16)**

### 2.5. الترتيب الولادي:

الترتيب الولادي هو احد العوامل الرئيسية المؤثرة في تشكل صفه الكمالية عند الطفل بغض النظر عن الجنس فالطفل الوحيد او المولود الاول ينعم بفتره اطول من الوقت بصحبه والديه او بالقرب منهما وبالتالي يتنامى لديه الميل المحاكمة وقياس سلوكياتهم على ضوء سلوكيات ومعايير الراشدين ويتعاظم هذا الميل لدى اولئك الاطفال الذين يحضرون باهتمام

الجدين بالإضافة لاهتمام الوالدين ان المولود الاول يضع الوالدين في مواجهه ووضع جديد يفتقران فيه معرفه اللازمة بالأسس والاساليب المناسبة لتنشئه الاطفال وكثيرا ما يكافئون طفلهم عندما يظهر حماسا اكثر مما ينبغي لأداء الواجبات ان هذا السلوك عزز بدوره الاعتقاد لدى الوالدين بانهم يقومون بواجبهم تجاه طفلهم بينما هما في الواقع الامر لا يحسنون صنعا لانهم مع مرور الوقت يسهمون التشكل سلوكيات المرافقة على الكمالي **(احمد.2019.ص27 )**

فتأثير الترتيب الولادي على مفهوم الكمالية لدى الأطفال يتمثل في الطريقة التي يتلقون فيها التغذية العاطفية والتربوية من قبل الوالدين والجدود وغيرهم من المربين. إذا كان الطفل الأول أو الوحيد، فقد يكون محور اهتمام وتركز العائلة، مما يعطيه إحساسًا بالأهمية والتفرد. ومن خلال هذا الدعم والاهتمام الإضافي، قد يتشكل لديهم مفهوم عن الكمالية يعتمد على تلبية توقعات الآخرين والسعي لتحقيقها. حيث إن الطفل الأول قد يتعرض لضغوط إضافية لتحقيق توقعات الوالدين والأقارب، وهو ما قد يؤثر على مفهومهم للكمالية بشكل سلبي. وبمرور الوقت، قد يجد الأطفال الأكبر سنًا أنفسهم يعيشون بمعايير صارمة يفتقرون إلى القدرة على التعبير عن النفس بحرية أو قد يعانون من شعور بالضغط لتحقيق النجاح حسب توقعاتهم

فبشكل عام، يمكن أن يؤدي الترتيب الولادي إلى تشكيل مفهوم الكمالية لدى الأطفال حيث أن يؤثر على نظرتهم للنجاح والفشل، وكيفية تحقيق التوازن بين تلبية توقعات الآخرين وتقدير الذات وتحقيق الرضا الشخصي.

3.5. المدرسة والاقران تشير دراسة شلر 1999 ,إلى أن الأشخاص الكماليين الذين يتمتعون بمستوى عادي من الكمالية يمكن أن يقدروا سلوكيات الكمالية للأقران والمدرسين، في حين أن الأشخاص الكماليين ذوي الاضطرابات الوظيفية قد يشعرون بضغط إضافي للتميز بدون أخطاء.

الكماليين الأسوياء يمكن أن يرى الأشخاص في المنافسة والتفاعل مع الأقران والمدرسين فرصة للتعلم والنمو، ويمكنهم قبول التحديات بشكل إيجابي والاستفادة منها لتحسين أدائهم. بالمقابل، الكماليين ذوي الخلل الوظيفي قد يشعرون بضغوطات إضافية للتفوق والأداء بشكل مثالي، ويمكن أن يتسبب ذلك في تجربة مستويات عالية من الضغط والقلق، مما يؤثر على رضاهم الشخصي وصحتهم العقلية.

بالتالي، يظهر من الدراسة أن الكمالية ليست دائمًا سلبية أو إيجابية بشكل مطلق، بل تعتمد على كيفية التعامل معها وكيفية استجابة الفرد للمواقف والتحديات المختلفة. تحتاج الأفراد إلى تطوير استراتيجيات صحية للتعامل مع الضغوطات والتحديات وتحقيق التوازن بين السعي للكمالية والحفاظ على الصحة النفسية والعاطفية. **(إسماعيل .2020.ص804)**

## 6. النظريات المفسرة للكمالية العصابية

تعددت الدراسات والآراء حول منشأ الكمالية العصابية سواء في الفكر او السلوك الكمالي بتعدد الاتجاهات والتيارات المختلفة في علم النفس منها :

### 1.6. نظرية التحليل النفسي :

يرى التيار السيكو دينامي للأعراض المصاحبة للكمالية العصابية التي تتراوح بين قلق الكمالية .ومشاعر الرهاب الاجتماعي و بعض الاضطرابات الفيزيولوجية كاضطرابات الاكل والارق ...الخ كونها محاولات تستعملها الانا في دائرة صراع حاد مع معطيات الهوا من جهة ومع ما تعرضه الانا العليا من صرامة في جهة أخرى فقد تحرك المشاعر الدونية المستويات العالية من اجبارية المرء على الإنجاز وايضا الاعمال الغير واقعية لا يقدر عليها وذلك

لتخفيف من مشاعر الدونية .حيث ان الاجتهاد المكثف في تحقيق الذات لممارسته لننفسها من توقعات وأداء عالي يتيح لها افراغ و تنفيس للحد من الصراعات التي تحدث من نوبات الغضب والقلق والتبدل المزاجي الحاد

يفسر التحليليون ان فرض مستويات جودة ونجاز مرتفعين. قد يكون نوعا ما من الاستثمارات المضادة التي تمارسها الانا حيث عندما يعتذر عن انجاز عمل بالجودة المطلوبة قد يحدث ردود فعل غير طبيعية حيث يرون انه يرتبط رد الفعل بالشعور بالذنب والرغبة في معاقبة الذات. حيث ان الانا تتقمص الموضوع وتبدأ في جلد نفسها باللوم والنقد من خلاله.

قد يرى أدلر أيضا وجهة نظر قريبة أكثر قبولا حيث جعل رغبة الكائن في اتفوق هي أحد المحركات الأساسية في لسلوكه ودوافعه وان عدم التحقيق للنجاح والاشباع العاطفي يحرك لديه عقدة النفص التي يحملها في تاريخه اللاشعوري منذ طفولته التي تتحكم في سلوكه وادراكاته ويعوض بذلك بتحديد سلوك تعويضي حيث يبدا في التطلع الى اهداف مختلفة المجالات ويعمل على تحقيقها وفي حالة اذ أخفق في تحقيق خذه الأهداف يقع في فخ العصاب **(عبد الخالق.2005.ص227)**

### 2.6. النظرية السلوكية :

وينظر للكمالية كأسلوب له صلة بالعلاقات بين الأشخاص وأنه استجابة لمتفاعل مع واهبي الرعاية الأساسية لفرد وهناك من يرى أن للكمالية جذور متأصلة في مطب أبوي ملح ومتأصلة في الامتناع عن القبول الأبوي وهو ينظر للكمالية على أنها صفة سلبية كما يذكر أن الكماليين لهم آباء كماليون فهؤلاء الأطفال يعيشون تجربة الموافقة التي تعتمد على تحقيق التوقعات العالية لآبائهم والتي تقود إلى نضالهم الخاص فيصبح لديهم توقعات ذاتية عالية وغير مقبولة و هناك من يرى بأن الكمالية السوية بهذا المنظور تتكون أما عن طريق التشكيل الإيجابي (كما هو الحال عندما يحاكي الفرد نضال والديه) فالطفل عندما يلاحظ أحد الوالدين يشعر

بالمتعة والرضا من التزام المرن بالقواعد والمعايير العالية ويتخذ موقفا سلوكيا نحو الاتقان أو قد تنشأ الكمالية العصابية من التشكيل السلبي (كما هو الحال عندما يتفاعل الفرد مع الفوضى من الوالدين أو القصور في الإنجاز) يصبح لدى الأطفال كمالية سوية لرغبتهم في أن يكونوا ا مرتبين ودقيقين نظرا لتوتر الناجم من العيش مع والدين فوضويين في حين أنو يرى بأن الكمالية العصابية تنشأ في البيئات التي يكون فيها الموافقة مشروطة (القبول) أو تكون ظروف الموافقة ليست متناغمة )تذبذب) كذلك يرى أن الكمالية العصابية تنشأ من الطبع السلوكي في العائلة الذي يقبل السلوك الطفل عندما يتوافق مع معايير الوالدين فالوالدين هنا يتمسكان بمعايير عالية لإنجاز والتي قد تقود الأطفال لتطوير معايير شخصية عالية وغير واقعية **( أيام والاخرون .2020.ص9)**

### 3.6. النظرية المعرفية:

تصور الكمالية ببتسليط الضوء على خطأين معرفيين من جانب الأفراد الذين يسعون إلى الكمال. الخطأ الأول يتمثل في وضع معايير مرتفعة بشكل مفرط للنجاح أو الأداء، في حين يتمثل الخطأ الثاني في إيلاء التقييم الذاتي بالغ الأهمية. هذه الخطأين المعرفيين يمكن أن يؤديان إلى تشكيل نمط من التفكير والسلوك المرتبط بالكمالية، وقد يؤثران سلبًا على الرفاهية النفسية للفرد. فالخطأ الأول يتمثل في وضع معايير غير مناسبة أو معقولة للظروف، حيث يقوم الشخص بتحديد معايير النجاح بشكل مفرط، مما يجعلها غالبًا لا تقابل الواقعية. على سبيل المثال، قد يقوم الشخص بتحديد معيار النجاح بأن يكون في كل مرة أفضل من السابق، مما يضع على نفسه ضغطًا هائلًا للتميز والتفوق دائمًا.

أما الخطأ الثاني فيتمثل في أن مستوى التقييم الذاتي الذي يقوم به الشخص لا يتناسب مع الأدلة المتاحة. في هذه الحالة، قد يكون الشخص متساهلًا أو قاسيًا على نفسه بشكل غير مبرر، مما يؤدي إلى تقييم غير دقيق للذات والأداء. فقد يقوم بتضخيم الأخطاء وتقليل قيمة الإنجازات، وهو ما يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا الذاتي وزيادة الضغط النفسي. لقد أشار العديد من الباحثين إلى دور الإدراك والعمليات المعرفية في تشكيل الكمالية، مثل التفكير الانتقائي ثنائي التفرع (حيث يتم التركيز على الجوانب السلبية بشكل مبالغ فيه)، والإفراط في التعميم (حيث يعتبر الفشل في مجال واحد كفشل عام)، واستخدام عبارات مثل "ينبغي" (التي تفرض معايير لا مرونة)، والمبالغة في تقدير الأداء وتقليل قيمته. **(Kearns.2007.p160)**

### 4.6. النظرية الإنسانية:

ان وجهة النظر الإنسانية على الجانب الايجاب في الانسان وهو توجه يحث على توجيه الإنساني على التركيز في حرية الاختيار والكفاح لأجل تحقيق الذات وصولا الى الإنسانية المتكاملة من أصحاب هذا التوجه كل من ماسلو maslow و روجرز rogers :

- Maslow ماسلو:

تم تطوير هذا المفهوم بالكامل بواسطة أبراهام ماسلو. كان يعتقد أن تحقيق الذات هو أعلى حاجة للفرد (وفقًا للتسلسل الهرمي للاحتياجات الذي طوره)، والذي يتمثل في الإدراك المستمر من قبل الشخص طوال حياته لقدراته الداخلية؛ بما يتوافق مع الطبيعة الداخلية للإنسان، "يجب أن يكون الإنسان كما يمكنه أن يكون".

لاحظ ماسلو أن الطبيعة البشرية ليست مثالية. وحتى بالنسبة للأشخاص "المحققين ذاتيًا"، فإن الأنانية، والاكتئاب، والغضب، والخوف، وما إلى ذلك، هي أمور متأصلة. وهذا توضيح مهم، لأن تحقيق الذات عامل قوي يحفز الفرد على الكشف عن الجوانب الداخلية لذاته، ولكنها قمة لن يتمكن الإنسان من الوصول إليها أبدًا. عندما يتعلق الأمر بالكمال، بالمعنى الواسع،

فهو السعي إلى الكمال، وبالتالي فإن الباحث عن الكمال هو شخص يريد أن يكون أفضل في جميع جوانب حياته. فيؤكد مضمون النظرية ان الفرد عند تحقيق الأهداف المحددة التي يرسمها فانه يتجه بصورة مباشرة نحو الكمال , فلا يكتفي الفرد من شيء الا وان سعى الى كمال في كل جوانبه **(Zavada.p253.2020)**

- روجرز rogers :

يرى ان الفرد لديه النزعة او الحاجة الى تحقيق الذات ويكافح ليس لفقط تحقيق الذات بل أيضا في تحسين ذاته للوصول الى الكمال والاستقلال .ولتحقيق رغبته في ان يصل الى ما يريد نت اهداف اجتماعية او غيرها فانه يضع لنفسه معايير واهداف عالية جدا ويحاول تحقيقها ليصل الى التقدير الذي يريده او الى هدفه المعين فيكون السعي ان يكون كاملا هو خياره الوحيد لتحقيق ذلك **(مباركة. 2023.ص71-72)**

**خلاصة الفصل:**

في هذا الفصل تطرقت الباحثتين الى مفهوم الكمالية العصابية وايضا توسعت في مسار التاريخي لهذه الدراسة او هذا المفهوم ،ومن ثم حاول التقديم بعض التعريفات على حسب ما عرفه العلماء والباحثون في هذا المجال ومن اهمه هشيماك الذي كان اول المتوسعين والمكتشفين اشكال هذا المفهوم ، وحاولت له البحثتين ايضا في هذا الفصل التوضيح اكثر حول هذه الدراسه من اشكال واسباب هذه الظاهرة النفسية ثم في الاخير عرضت اهم النماذج المفسرة للكمالية العصبية حيث. تطرفت لأهمها نظرية ماوسلو وروجرز حيث كانت بداية نظريات المتطرقة لهذا المفهوم

# الفصل الثالث

# التنظيم الانفعالي

## الفصل الثالث :

## التنظيم الانفعـــالي

1. تمهيد
2. مفهوم الانفعال و طبيعته
3. مكونات الانفعال و مراحله
4. مفهوم التنظيم الانفعالي
5. نظريات التنظيم الانفعالي
6. عمليات التنظيم الانفعالي
7. استراتجيات التنظيم الانفعالي
8. التنظيم الانفعالي و الصحة النفسية
9. خلاصة الفصل

**تمهيد:**

تعتبر الانفعالات و المشــاعر و الاحاســيس و كل من العمليات الوجدانية فطرة انسانية ة تتميز و تختلف من شخص لأخر و تمثل جانبا رئيسيا في حياة الانسان حيث تؤثر على ادراكه و معرفته و توجيه ســـلوكه ،و لكن النقطة المهمة هي قدرتنا على فهم هذه الانفعالات و تنظيمها و التفكير فيها و ادارتها التي تقودنا الى تطور حيوي و لذلك يعد التنظيم الانفعالي حاجة و ضـــرورة للفرد في ظل المشكلات و الازمات النفسية و الانحرافات السلوكية بحيث يساعد قدرة الفرد على اختيار الاساليب المناسبة و الملائمة في حل هذه المشكلات.

## 1.مفهوم الانفعال و طبيعته

تتعد التعريفات لمفهوم الانفعـــــــــال و عدم الاتفاق على تعريف أساسي لطبيعة هذا المصـطلح , و لكن لا ننكر انه سواء كانت هذه الانفعالات سلبية او إجابيه فهي في غاية الاهمية لحياة الأنسان اليومية ، و بدون الانفعالات تبدو الحياة الية لا حراك فيها.

كما تعرف الانفعالات على انها حالة دورة قصـيرة نسـبيا تسـتند الى نمط من الادراك و التجربة و رد الفعل الفيســيولوجي و التواصـــل و تحدث كاســـتجابة لتحديات اجتماعية و جسمانية معينة**(Keltner & Gross, 1999, P.468)** .

الانفعال هو خبرة او حالة ذات صـبغة وجدانية نفسـية الاصـل و الانفعال ليس اسـتجابة موضــعية و لكنه اســتجابة عامة للشــخص الكلى تنســحب الى كافة جوانب حياة الفرد ، و الانفعالات الاســاســية توجد على مســتويات مختلفة من الشــدة و هي: الغضــب ،الخوف، الســرور، الحزن ، الرضــا، النفور، الدهشــة ، الاهتمام و قد تتحد لتؤلف الانفعالات **الاخرى .(الشربيني،2012،ص72)**

يرى حيدر (2011) الانفعالات هي كل أشكال الاستجابة الجسدية التي تتضمن تنسيق التغيرات في المجال الذاتي والسلوكي والفيزيولوجي والخبرة وهي تستثار عندما يكون الفرد في موقف مثير بتطلب تقييم وتحديد أهدافه تجاه هذا المثير . **( حيدر ، 2011 ص452)**

حسب (عراقي 2014) تعتبر الانفعالات بمثابة أهم الأدوار في حياة الأفراد فهي لا تتمثل في السـعادة فقط وإنما تمثل مصـدر إعاقة له أيضـا وتشـمل هذه الانفعالات البرود الانفعالي والاســـتثارة الانفعالية الشـــديدة وهي التي تعد مصـــدر الإعاقة وتعتبر أعلى معدل للتمثيل الانفعالي أو المســـتوى الأمثل للانفعالات هو عند منتصـــف هذا المتصـــل. وأكد اليبير Leeperعلى أن الانفعـالات تعنى إدراك الفرد للأحـداث الحيـاة المختلفـة ويمتد ســـلوك الانفعالات الطبيعي لها الذي يعتبر دليل على الثبات و الاتزان **(عراقي. 2014ص 22.)**

من خلال ما تم ذكره من تعريفات نجد أن الانفعال هو حالة نفسية وجدانية تعبر عن رد فعل واستجابة للمثيرات الخارجية التي يدركها الفرد و لها مظهر فيزيولوجي سلوكي ومعرفي ، وتشكل هذه الاستجابات نوع الحالة الانفعالية التي حدثت للشخص وتوجد على مستويات متنوعة من الشدة.

هذا التنوع الجوهري في الانفعالات المتعددة اجبر الباحثين محاولة فهمها من خلال تحديد ثلاثة ملامح أو عناصر أساسية تتميز بها الانفعالات وهي:

أ- **.العنصر الأول:** ويرتبط بما يثير الانفعالات، حيث تظهر الانفعالات عندما يتعرض الفرد إلى الموقف ويفهمه ويقيمه على أنه مرتبط بأهدافه الحالية، ومهما كان الهدف والموقف الذي يمثله للفرد فإن هذا المعنى هو الذي يقود إلى نشـــوء الانفعال، وحيث أنه عبر الزمن يتغير الهدف أو المعنى بســـبب حدوث تغيير في الموقف أو المعنى الذي يحمله الموقف للأفراد فإن الانفعال كذلك ســـوف يتغير **(Lazarus, 1991, P.819)**

ب- **.العنصـــر الثاني** : يرتبط بالعناصـــر المكونة للانفعال، وأن الانفعالات هي ظواهر متجســـدة ومتعددة النواحي والأوجه تحتوي العديد من التغيرات المترابطة في مجالات الخبرة الذاتية**( Mauss et al,2005, P180)**

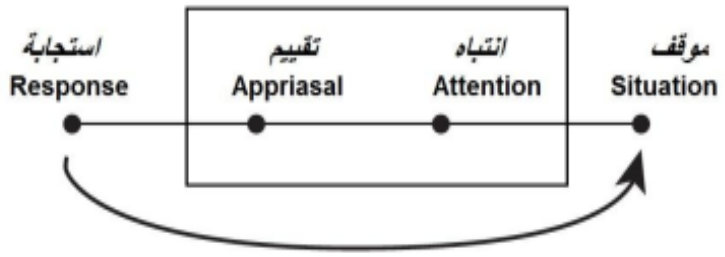
ت- **العنصـــر الثالث:** مرونة الانفعالات، تم التركيز على مرونة الانفعالات من قبل وليم جيمس(James . 1984 والذي نظر إلى الانفعالات أنها ميول اســـتجابة يمكن تخفيفها أو تعديلها بعدد كبير من الطرق.

إذ أن الانفعالات لها صفة دافعة وتستطيع أن تقوم بسحب أو مقاطعة ما نقوم به، وتتسلط وتفرض نفسها على وعينا، ويجب على الانفعالات أن تتنافس مع الاستجابات الأخرى التي ينتجها الموقف، وأن الانفعالات لا تتغلب تلقائيا على الاستجابات الممكنة من الموقف، وهذا

العنصـــر أو الملمح الثالث للانفعالات يعتبر مهما في مجال التنظيم الانفعالي، لأن هذا العنصر هو الذي يعطي إمكانية التنظيم **(Frijda, 1988, P.352)**

## 2.1. النموذج الشكلي للانفعال:

إن الملامح الرئيسة الثلاثة للانفعال قد تم التأكيد عليها بشدة في كل النظريات الأساسية المتعددة للانفعال وهي تشـــكل نموذجا شـــكليا متفق عليه أو نموذج النموذج للانفعال، فإن الانفعالات تنشـــأ في ســـياق التعامل الذي يقوم به الفرد مع الموقف، وهو تعامل يجعل الفرد مضـطرا إلى توجيه انتباه، ويكون للموقف معنى خاص لديه وبالتالي يفسح المجال لاستجابة متعددة النظم ومتناسـقة ولكنها مرنة على التعامل مع السـياق المذكور. أنت تفكر أو تشـعر وكل العادات السلوكية هي جميعها جزء من استجابتك (موقف –انتباه –تقييم –استجابة)




الشكل (1) النموذج الشكلي للانفعال حسبGross

يرى أن النموذج الشكلي للانفعال يحتوي الأساسيات المتفق عليها ويمثل نقاطا مشتركة ذات أهمية بين الباحثين وذوي الاختصـاص بموضـوع الانفعالات، ويقدم نموذجاً متسـلسـلاً ومنظماً، إذ تبدأ الاســتجابة بموقف له علاقة بالبيئة المحيطة للفرد غالبا ما يكون خارجيا أو ماديا، ويتم الانتباه للتعامل مع الموقف بطرق متعددة حسـب تقييم الفرد وتبعا لأهدافه، ويثير تقييم تشـــكل إدراك الفرد وتقديره للموقف هذا من بين مثيرات أخرى ومدى ألفة الموقف عند الفرد ومسـتوى ارتباطه، وتنشـأ الاسـتجابات الانفعالية وتتضـمن التغيرات في نظم الاسـتجابة

المتعددة الفسيولوجية والخبرة الذاتية والسلوكية، وأن هذه الاستجابات غالبا ما تغير الموقف الذي أثار الاستجابة .**(Gross, 1999: P.14)**

## 2.مكونـــــات الانفـعال و مراحله

تتألف الانفعالات كباقي الظواهر النفسية الأخرى من مزيج أو خليط مكونات مختلفة في أنواعها ودرجتها وهي:

- **المكونات البيولوجية** : وتشـمل على العوامل الوراثية أو الجينات والعوامل العصـبية وإفرازات الغدد الصماء.
- **المكونات المعرفية** : وتتضـمن الجوانب المعرفية، كاللغة أو الإشـارات اللفظية، وغير اللفظية كلغة الجسد، والإدراك، والذاكرة، والجوانب غير المعرفية كالدافعية.
- **المكونات البيئية** : وتتضـمن العوامل المادية والاجتماعية ويعد نموذج واطسـن أحد اهم النماذج الرائدة في تفسير الانفعالات وبنى هذا النموذج على بعدين أساسيين هما : بعد الانفعالات الايجابية، وبعد الانفعالات السلبية. **(السلطاني ,2014،ص4)**

أ- **مراحـــل الانفـــعال:**

يمر السـلوك الانفعالي للفرد بمراحل متداخلة ومتكاملة مع بعضـها، وأغلبها يمر بالمراحل الآتية:

- **مرحلة الإدراك** : تمثل إدراك الموقف المثير للانفعال.
- **مرحلة التقدير** : إصدار الفرد حكما على المثير إذا كان المثير للخوف أو السرور وغيره.
- **مرحلة الانفعال** : نتيجة لإدراك الفرد للمثير وتقديره أو تقييمه له يتولد لديه ميل إلى الإقدام عليه أو الإحجام عنه.

- **مرحلة التعبير**: توفي هذه المرحلة تحدث التغيرات الفسيولوجية الداخلية التي تسهم وتهيء الإنسان للعمل. بما يلائم طبيعة الموقف المثير للانفعال.
- **مرحلة العمل**: في هذه المرحلة يقوم الإنســـان بالعمل الذي هيأته لاتخاذ تلك التغيرات الفسـيولوجية مثل الهجوم أو الهرب أو الإقدام أو الابتسـام اثناء السـلام على الآخر.**(السلطاني ,2014,ص5)**

من خلال ما سبق نجد أن الانفعالات متعددة المكونات وتمر بمراحل متداخلة ومتكاملة.

## 3.مفهـــوم التنظـيم الانفعـــــالي

يعتبر مفهوم التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation) من المفاهيم الحديثة في علم النفس والمبدأ الذي يعتمده أن الافراد يفضـــلون الانفعالات الســـارة على غير الســـارة وينظمونها بناء على ذلك .

على الرغم من أن مجموع الباحثين والمنظرين لم يصلوا بعد الى نقطة التقاء بشأن مفهوم تنظيم الانفعال الا أن جميعهم يعتقدون أن تنظيم الانفعال يســـتلزم عملية داخلية تؤثر على الانفعالات من دون تحديد الســلوك الظاهري أو المســتهدف كنتيجة لتنظيم الانفعال أو عدم تنظيمه.

ففي تنظيم الانفعال يســـعى الناس إلى إعادة توجيه التدفق التلقائي لانفعالاتهم ذلك بغرض إدارة حـالاتـه الانفعـاليـة ، وذلـك من خلال ضـــبط وتغيير متى وكيف يخبر الفرد الانفعالات والحالات التحفيزية والفســـيولوجية المصـــاحبة للانفعالات وكيفية التعبير عنها سـلوكياً وتعمل السـلوكيات والاسـتراتيجيات شـعوريا أو لا شـعوريا أو تلقائيا بغرض تعديل وتحســـين ومنع الخبرات والتعبيرات الانفعالية ويشـــمل التنظيم الانفعالي عمليات داخلية وخارجية مسـئولة عن متابعة وتقييم وتعديل الردود الانفعالية المؤقتة والشـديدة و ذلك بغرض تحقيق أحد الأهداف**(Thompson ,1994,P 27, 28)** .

يشير مفهوم التنظيم الانفعالي إلى عملية مراقبة وتقييم وتغيير وقوع شدة أو حدة التجارب الانفعالية وردود الأفعال **(Wolters,2011 ,275 )**

يشمل التنظيم الانفعالي العمليات التي من خلالها يؤثر الفرد في نوع وكمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله، وكيفية معايشتها والتعبير عن تلك الانفعالات **(Gross,2001,p217)**

بينما يرى العاسمي أن التنظيم الانفعالي هو مجموعة من العمليات الداخلية والخارجية المعنية في تحديد شدة ونوعية واستمرارية وانطلاق الاستجابات العاطفية **( العاسمي، 2016، ص133)**

يشير تنظيم الانفعال Emotion regulation حسب كروس Gross الى العمليات التي تؤثر بها في انفعالاتنا عندما نمر بها والكيفية التي تخبر بها هذه الانفعالات و تعبر عنها، كما يشير إلى كل الاستراتيجيات التي تستخدم لخفض، أو الاحتفاظ، أو زيادة الانفعال.**(الحلفي وجابر2015 ص169)**

أي أن تنظيم الانفعال يشير الى تلك العملية المتصلة بالتعديل والتأثير على متى وكيف يتم التعبير عن الانفعالات الخاصة وكيف يتم معايشة تلك الانفعالات ويشمل ذلك الشعورية منها واللاشعورية ، السلبية والموجبة على حد سواء كما قد تتضمن الانفعالات المتولدة والمختزلة .**( عراقي، 2014 ،ص10)**

و من خلال ما سبق نصل الى أن التنظيم الانفعالي هو عملية داخلية او خارجية مستمرة متصلة و تؤثر في القدرة على مراقبة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية بطريقة إيجابية وفعالة و يُساعدنا على التكيف مع المواقف المختلفة في الحياة

## 1. النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي

### 1.3. نظرية التحليل النفسي:

تعتبر نظرية التحليل النفسي التي ظهرت على يد سيجموند فرويد (1856) – (1939) احدى مدارس علم النفس التي تناولت العديد من المواضيع وأهمها تنظيم مشاعر القلق حيث اعتبر فرويد أن القلق تجربة انفعالية مؤلمة ، ويشمل القلق على الانفعالات السلبية والناتجة عند تجاهل التعبير عن الدوافع الشهوانية

قد فرق فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق وهم : القلق الموضوعي (الواقعي)، القلق العصابي، والقلق الأخلاقي وركز على القلق الموضوعي (الواقعي) وهو رد فعل لخطر غريزي خارجي معروف" وعلى القلق العصابي وهو رد فعل الخطر غريزي داخلي سيكولوجي غير معروف المنشأ( **الداهري، 2008، ص36)**

واعتبر أن القلق الموضوعي (الواقعي) والعصبي ينتج من علاقات الأنا والهو والأنا الأعلى على الترتيب، وأن القلق المستند إلى الواقع ينشأ عند تراكم مطالب الموقف على الأنا، وتبعا لهذه الحالة فإن تنظيم القلق بأخذ شكل تجنب مثل تلك المواقف التي من شأنها تسبب في القلق المستقبلي، وبشكل آخر يعتقد فرويد أن القلق المستند إلى الهو والأنا الأعلى يتولد عند الضغط على الدوافع من أجل فعل معين، وتكوف الأنا مسبوقة بالإحساس الذي تكون عليه عند التعبير عن تلك الدوافع، فإذا ما أنت المراجعة الخيالية للأنا إلى مستويات عالية من القلق يتولد عندئذ اكتتاب كاف لكبت الدوافع، وفي هذه الحالة يتخذ تنظيم القلق شكل بدر للدوافع الوسطية الانفعالي التي قد تسبب قلق في المستقبل.

كما أكدت نظرية التحليل النفسي أن تنظيم القلق يلعب دوراً من خلال المساعدة التي يقدمها إلى الأفراد في السيطرة على شعورهم بالقلق وذلك عبر استخدام آليات الدفاع النفسي التي تهدف إلى التخفيف من حدة التوتر والألم ، وتقترح أن عمليات التنظيم غير الواعية يمكن

توظيفها من قبل الأفراد لمساعدتهم في إصلاح خبراتهم الانفعالية السلبية **(عفانة 2018، ص 25/24)**

### 2.3. نظرية جيمس كروس:

تناول جروس الطريقة التي يختبر بها الفرد انفعالاته وكيف يسيطر عليها ويعبر عنها، حيث أشار إلى استخدام الفرد استراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية المتعددة، وأن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ديناميات قائمة على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية بغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية، واقترح جروس أن التنظيم الانفعالي يحتوي على كل الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي يستخدمها الفرد الزيادة. أو خفض أو الحفاظ على إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية كالخبرة الذاتية والاستجابات السلوكية والردود الفسيولوجية، وأن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالي تمثل التنظيم الانفعالي المرتفع أما انخفاض هذه المكونات ويعبر عنه بتنظيم الانفعالي منخفض **(عفانة 2018، ص 27)**

وأن تنفيذ عملية التنظيم الانفعالي يتم من خلال خمسة نقاط رئيسة تتم خلال عملية توليد الانفعال وتتمثل في اختيار الموقف وتغيير الموقف وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفي وتغيير الاستجابة الانفعالية **(فائق وعياش, 2016،ص56)**

## 2. عمليات التنظيم الانفعالي

إذا كان التنظيم الانفعالي يشير إلى العمليات التي يمكن من خلالها التأثير على الانفعالات التي نمتلكها ونشعر بها، ومتى نشعر بها وكيف نشعر بها، ونعبر عنها، فإنه يوجد العديد من العمليات المشتركة في خفض أو المحافظة أو زيادة إحدى مكونات الانفعالات،

وتشتمل ضمن العملية التنظيمية للانفعالات الخاصة بالفرد أو بالآخرين، وأشار "كروس" بأن النموذج الشكلي للانفعال يحدد سلسلة من العمليات التي يتضمنها توليد وحدوث الانفعالات، وأن كل واحدة من هذه العمليات تعد بمثابة هدف ممكن ومحتمل للتنظيم الانفعالي، وقد اعتمد النموذج الشكلي للانفعال كأساس لنموذج عمليات التنظيم الانفعالي، و هذه النقاط الخمس تمثل الخطوات الأساسية العمليات التنظيم الانفعالي، وهي:

**1.4. اختيار الموقف** : يعتبر اختيار الموقف بمثابة النوع الأول للتنظيم الانفعالي ويمثل الاتجاه الإستباقي لانتقاء النمط الانفعالي في وقت مبكر للموقف الذي يتعرض له الفرد، ويتضمن اختيار الموقف التصرف من أجل أن تكون في الموقف الذي يسمح بظهور الانفعالات المرغوبة التي نريد إظهارها ، ويشير اختيار الموقف إلى مجموعة من الاختيارات التي يتم اتخاذها بنظرة إلى النتائج المستقبلية لأفعالنا واستجاباتنا الانفعالية، وغالبا ما كون واعين للمنحنى المحتمل الذي سوف تتخذه انفعالاتنا خلال مدة زمنية معينة ( **Kahneman .et, al., 2003, P.189)**

**2.4. تعديل الموقف** : يسعى الفرد من أجل تغيير التأثير الانفعالي للموقف وذلك من خلال بذل الجهود الرامية لتعديله بصورة مباشرة وبالتالي يتكون شكل ثان من المستوى الانفعالي وتتغير الحالة الانفعالية، والمواقف المزعجة مثل ارتكاب خطأ اجتماعي سلبي أو تعطل جهاز التلفزيون قبل إذاعة المسلسل المفضل لا تؤدي عادة إلى استجابات الفعالية سلبية، فباستطاعة الفرد أن يحول خطأ اجتماعي إلى نكتة مرحة أو يقوم بممارسة لعبة عائلية بدلا من مشاهدة التلفاز،

ويشار إلى النوع الثاني من التنظيم الانفعالي وهو تعديل الموقف بمصطلح السيطرة الأولية أو التعامل المتركز على المشكلة)**Rothbaum et, al., 1982.20**(

ومع الأخذ بعين الاعتبار غموض مصطلح "الموقف " فإنه من الصعب في بعض الأحيان رسم خط واضح يفصل بين اختيار الموقف وتعديل الموقف وبالرغم من أنه تم التأكيد مسبقا على أن المواقف يمكن أن تكون خارجية أو داخلية، إلا أن تعديل الموقف يجب أن يرتبط بتعديل البيئة المادية الخارجية **(Gross &John, 2003, P360)**

**3.4. توزيع الانتباه:** يشير توزيع الانتباه إلى توجيه الانتباه ضمن موقف معين وذلك بغرض التأثير في انفعالات الفرد واستجاباته، وهكذا فإن توزيع الانتباه هو أحد الأشكال الداخلية لاختيار الموقف حيث أن الانتباه يستخدم لانتقاء أي من المواقف الداخلية المتعددة التي تعتبر مواقف فعالة لدى الفرد في وقت معين. وبشكل خاص تستعمل عندما يكون من غير الممكن تغيير أو تعديل الموقف الذي يكون فيه الفرد **(Thiruchselvam, et al., 2012, P. 1462)**

**4.4التغيير المعرفي :** يشير الى عملية انتقاء للموقف او الحدث المعاش أي التغيير في معنى الموقف من أجا تغيير الاستجابة الانفعالية ، وغالبا ما يهدف هذا النوع الى تسيير منخفض للانفعال و اعادة التقييم المعرفي يعني ان الفرد يعييد تقييمه المعرفي لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه في لك الموقف و خفض الاثر الانفعالي له **.282.,2002, Gross** ) )

**5.4. تعديل الموقف (الاستجابة)** : تطبق هذه بعد حدوث الاستجابة و يعني ان الفرد يكف الاستجابة الانفعالية و يدعى هذا النوع بكبت التعبير عن التعبير الانفعالي و في الغالب تكون الغاية من هذه العملية هي المسايرة الاجتماعية لأوامر الجماعة او الانصياع و الخضوع للموقف **( Gross ,2002, p283) .**

## 3. استراتيجيات التنظيم الانفـــــعالي:

يركز كروس ( 2001 ( Gross,على إثنين من الاستراتيجيات المستخدمة عادة في التنظيم الانفعالي، الأولى هي إعادة التقويم و ، اما الاستراتيجية الأخرى فهي القمع و هي الاستراتيجية هاتين الاستراتيجيتين في عملية تنظيم الانفعال (شملتهما الدراسة الحالية من خلال مقياس ) (Gross2003ويمكن توضيحهما كما يلي:

### 1.5. إعادة التقييم المعرفي reappraisal :

حيث يتم إعادة تقييم المواقف المستقبلة أو الحاضرة بحيث يتم تغيير التأثير الانفعالي وتشمل تغيير وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف والانفعال لتنظيم تأثيرهما . و تؤدي تلك العملية الى خفض المشاعر السلبية. من الممكن أن تكون الاحداث و المواقف نفسية داخلية، فأن التغيير المعرفي الخارجي يمكن تطبيقه على الحالات الداخلية ايضا (عراقي ،2014، ص3)

و يرى Gross إن إعادة التقييم يتشكل بمرور الزمن ومنذ الطفولة خلال التجارب الكيفية التي يفسر بها الفرد ذاته وبيئته و يعمل بذلك على تنظيم انفعالاته. كما أن الآباء قد يدربون أولادهم على التغيير المعرفي التنظيم لانفعالاتهم، أو يعملون على اثارة التغيير المعرفي بشكل مباشر من خلال اعادة تقويم الموقف للطفل ، ويشير إن الدراسات في مختلف الثقافات تبين الاختلافات في كيفية التعبير عن الانفعالات وتنظيمها تبعا للاختلاف في التنشئة الاجتماعية التي تبدأ في المنزل **( الحلفي وجابر، 2015 ، ص178)**

### 2.5. القمع التعبيري (القمع الانفعالي) :

يعرف القمع الانفعالي على أنه عملية تتضمن تقييمات مفرطة سلبية لأفكار ومشاعر وأحاسيس خاطئة غير مرغوبة وعدم الرغبة في معايشة تلك الاحداث الخاصة وبذل الجهد للسيطرة عليها أو الهروب منها حتى عندما تسبب المحاولة ضررا نفسيا كبيرا **(عراقي، 2014 ،ص12)**

وهي استراتيجية متمركزة حول الاستجابة حيث تكون الاستجابة السلوكية أو التعبيرات الانفعالية حول الموقف تخيلية أو بشكل غير ظاهر للآخرين وتنطوي على تغيير أو منع العلامات السلوكية الجسمية وتعبيرات الوجه الانفعالية **(عراقي، 2014 ،ص23)**

من بين الاستراتيجيات غير المتكيفة المعرقلة لضبط الانفعال استراتيجية القمع الانفعالي والتي تعرف على أنها جهود معرفية وانفعالية لتجاهل أو تحويل الانتباه عن المثيرات المهددة، سواء كانت هذه المثيرات داخلية أو خارجية فالقمع الانفعالي هو استراتيجية مواجهة تتسم بكف الانفعالات السلبية لتجنب معلومات القلق، فمستخدمو هذه الاستراتيجية لا يتقبلون العيش كحالات انفعالية سلبية لأنها تقوض تقديرهم الإيجابي لأنفسهم، والكف الانفعالي هنا الأجل وظيفة أساسية وهي الحفاظ على هذه الصورة الإيجابية للذات **(بن قويدر، 2014،ص 54)**

### 3.5.الاخـــــتلافات بين اعـادة التقييم الــمعرفي و القمع التـــعبيري :

من خلال ما قدمه كروس (Gross) حول تنظيم الانفعال يمكن لنا أن نستخلص الاختلافات بين استراتيجية إعادة التقييم واستراتيجية القمع ما يلي :

إعادة التقييم و هي الاستراتيجية التي تأتي في وقت مبكر من توليد الانفعال و تتكون من تغيير الطريقة التي يتم بها تفسير الموقف بهدف تقليل تأثيره الانفعالي وبالتالي تقلل من الخبرة الانفعالية والسلوكية وليس لها تأثير على الذاكرة .

اما استراتيجية القمع و هي الاستراتيجية التي تأتي في وقت لاحق من عملية توليد الانفعال والتي تمنع اظهار العلامات الخارجية للمشاعر الداخلية اي تضمن تثبيط الاشارات الخارجية للانفعال وبالتالي تقلل التعبير السلوكي من الاستجابة الانفعالية والفشل في تقليل خبرة الانفعال ويكون تباعا لها تأثير على الذاكرة وتزيد من الاستجابة الفسيولوجية.

ويمكن تلخيص الاختلافات في أن استراتيجية إعادة التقييم تهدف إلى إحداث تغيير معرفي ،بينما يهدف القمع التعبيري إلى إحراز تعديل في الاستجابة بالإضافة الى الفروق الوقتية في ظهور كليهما .

**4. التنظيم الانفـــــعالي و الصحة النفســـــية:**

إن قدرة الفرد على تغيير الطريقة التي يخبر بها الانفعالات والتعبير عنها هي المساهم الرئيسي في الصحة النفسية، فالأنماط الانفعالية للفرد تساهم في خلق ملامح الشخصية والحالة النفسية له إذ يعتبر التنظيم الانفعالي أساسيا ولا غنى عنه للحالة النفسية الصحية، فهو يساعد في رفع قدرة الفرد المواجهة المواقف المجهدة من خلال ربط معنى جديد لانفعالاتهم, كما ويسهم بشكل حيوي في تطوير العلاقات الشخصية السليمة للفرد **( عفانة 2018، ص 23)**

قد أبرزت الدراسات موضوع التنظيم الانفعالي على نطاق واسع وعلاقته بالسلامة والحياة النفسية، وتم التأكيد على صعوبات التنظيم الانفعالي كسبب أو نتيجة للعديد من الاضطرابات الصحة النفسية والدليل بوجود علاقات وثيقة بين القدرة على تنظيم الحالات الوجدانية الغير مرغوبة والصحة النفسية قد وطد تقريبا كل الاضطرابات النفسية التي شملها الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية **(Berking& Whitely,2014,p4)**

يشير قصور التنظيم الانفعالي إلى صعوبات أو عدم القدرة على التعامل مع الخبرات أو العمليات الانفعالية ويتحدد ذلك من خلال التكثيف المفرط في شدة الانفعالات أو التعطيل المفرط لها.

وتتضمن صعوبات التنظيم الانفعالي النقاط التالية:

عدم القدرة على تحديد وتوضيح الانفعالات السلبية .
عدم تقبل الانفعالات مثل التجاهل والهروب والتجنب.
المشكلات السلوكية مثل فقدان القدرة على التحكم بالدوافع في حالات الغضب.
عدم القدرة على تحديد الحاجات والأهداف خلال الخبرات الانفعالية.

يؤثر قصور أو صعوبات التنظيم الانفعالي في الوظائف اليومية للحياة وتتسبب في العديد من الأمراض النفسية، كالاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية و اضطرابات الأكل والاضطرابات المتعلقة بالمواد والعديد من الأعراض النفسية المرضية**(Berking&Wupperman, 2012. P.128)**

خلاصة الفصل

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى مجموعة من العناصر التي تشرح و تتمحور حول التنظيم الانفعالي و حاولنا ابراز اهم النقاط في هذا مجال وفق خطة منهجية و ما يلخصه هذا الفصل هو جزء من موضوع التنظيم الانفعالي المتشعب و قد تطرقنا الى شرح الانفعال و مكوناته و مرحله و من ثم انتقلنا الى التنظيم الانفعالي واستراتيجياته و نظرياته و سلطنا الضوء كذلك علة التنظيم الانفعالي و دوره في الصحة النفسية

# الجانب التطبيقي

# الفصل الاول

## الاجراءات المنهجية للدراسة

## الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية

2- الدراسة الاساسية

3- منهج الدراسة

4- حدود الدراسة (الزمانية والمكانية)

5- مجموعة البحث و العينة وخصائصها

6- أدوات الدراسة

7- الأساليب الإحصائية

## 1. الدراســة الاستـــــــــــطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية من أساسيات البحث و خاصة الميدانية منها, و تعتبر اهم الخطوات و ذلك لأنها توفر للباحث معلومات عن موضوع الدراسة المختارة ، فهي تسمح لنا باستطلاع الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة، واكتشاف المنهج الذي سيسلكه في دراسته. والدراسة الاستطلاعية كما يتضح من اسمها تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة وكشف جوانبها وأبعادها إذ يستحسن قبل البدء في اجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها اجراء البحث إذ يساهم هذا البحث في زيادة الألفة بين الباحث وميدان البحث.**(منسي،2003،ص61)**

### أهداف الدراسة الاستطلاعية

تسعى الدراسة الاستطلاعية الى تحقيق العديد من الاهداف، نذكر البعض منها والتي حققتها هذه الدراسة:

- تعرف الطالبتين على مجتمع دراسته وتقربه منه أكثر مما يكّون بينه وبين ميدان بحثه ألفة ومودة.
- التأكد من ملائمة المقياس ونتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات دراسته (الصدق والثبات).
- تحديد جل الصعوبات الميدانية التي قد تواجهه أثناء تطبيق الدراسة.
- التأكد من وضوح فقرات ادوات الدراسة و مدى فهمها .

### عينة الدراسة الاستطلاعية

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من المجتمع الأصلي للدراسة الأساسية وتكونت العينة من التلاميذ المتفوقين في السنة الثانية ثانوي ، وكان عددهم 30 تلميذ وتلميذة موزعين على ثلاثة أقسام موزعين على 3 ثانويات .

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

تبين لنا في ضوء هذه الدراسة ما يلي :

- فئة المتفوقين دراسيا كانت قليلة الى حد ما في المؤسسات العمومية على عكس المؤسسة الخاصة .
- ان فقرات مقياس الكمالية العصابية و مقياس التنظيم الانفعالي واضحة و مفهومة لدى افراد العينة .
- حساب الصدق و الثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية .

## 2. الدراسة الاساســـية

## منــهــج الدراســـة الاساسية :

إن مناهج البحث انواع و تختلف باختلاف المشكلة المدروسة و باختلاف الموضوع و ما يناسبه من منهج ، فالمنهج هو مجموعة الخطوات العلمية الواضحة والدقيقة التي يسلكها الباحث في مناقشته أو معالجة ظاهرة اجتماعية أو سياسية أو إعلامية معينة .

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي المقارن لأنه يتلاءم مع موضوع الدراسة و طبيعة المشكلة و التي تتعلق بالفروق في الكمالية العصابية و التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين ، و يعبر المنهج الوصفي عن هذه المتغيرات كما و كيفا و يتم كذلك بواسطته استنتاج النتائج و اختبار فرضيات الدراسة ، فهو حسب **(عطوي 2000)** "اسلوب من اساليب البحث التي يدرس الظاهرة دراسة كيفية توضح خصائصها و دراسة كمية توضح حجمها ،و تغيراتها و درجات ارتباطها بالظواهر الاخرى " **(مرباح ،2019،ص210).**

## 3. حـدود الدراســة الاساســية :

**الحدود الزمانية :**

تمت هذه الدراسة في الفترة الممتدة ما بين (11 فيفري 2024 ) الى (15 فيفري 2024).

**الحدود المكانية** : أجرينا دراستنا هذه في اربع ثانويات مختلفة في مدينة الجلفة **و** مدينة مسعد:

- مدرسة النخبة الخاصة (حي بربيح)
- ثانوية طاهيري عبد الرحمان(حي 5جويلية)
- عبد الحق بن حمودة(حي بربيح)
- ثانوية مصطفى بن بولعيد (مسعد)
- متقنة زيان عاشور (مسعد)

## 4. عينة الدراسة و خصائصها

5. **مجتمع الدراسة** :_ يرى (أنجرس،2006،ص467) على أن مجتمع البحث هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي.

و تكون مجتمع دراستنا هذه من تلاميذ السنة ثانية ثانوي(المراهقين ) المتفوقين المتمدرسين نظاميا في ولاية الجلفة ، و يشتمل مجتمع الدراسة على الخصائص التالية :

- كل افراد المجتمع مراهقين .
- كلهم يخضعون للمنهاج الدراسي نفسه .

الا انهم يختلفون في الجنس و التخصص (علمي /ادبي) .

## اسلوب المعاينة :

طريقة المعاينة المستخدمة هي المعاينة القصدية، حيث اتجهت الباحثتين إلى أقسام السنة الثانية من التعليم الثانوي في كل من الثانويات المذكورة ، وتم توزيع الاستمارات على

أفراد العينة و التي بلغ حجمها في الاخير ( 60) مراهق متمدرس متفوق دراسيا، وهذا النوع من العينات يتم اختيارها لسهولة و امكانية توفرها

## عينة الدراسة الإساسية :

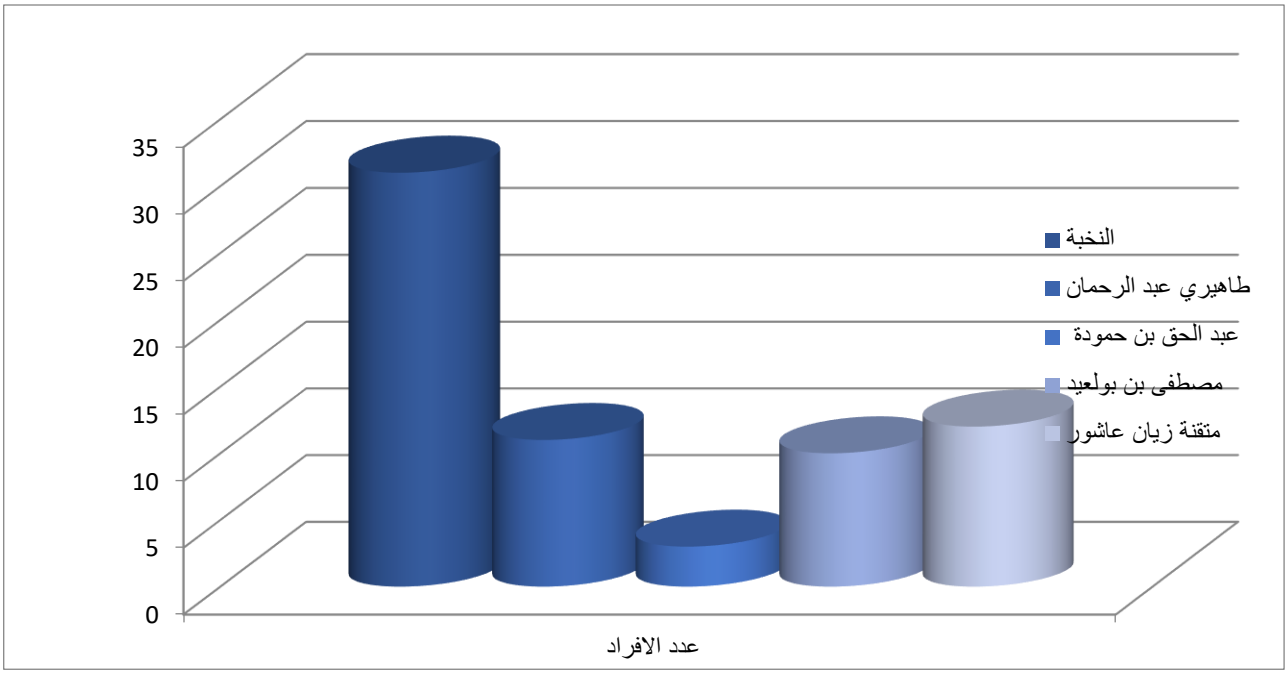
العينة تعد جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي عبارة عن جزءا من الكل ولقد قمنا باختيار هذه العينة بطريقة قصدية .

بحيث اتجهنا الى المؤسسات المذكور بهدف جمع المتفوقين من تلاميذ سنة ثانية ثانوي – جميع التخصصات – و كانت العينة تشمل الذين يتحصلون على معدل **(15 فما فوق )**، و قمنا بتوزيع (67) استمارة تحتوي على المقياسين و بعد تطبيقها و جمعها اخترنا الصالح منها و الذي كان ( 60 ) بحيث تم الغاء البعض لعدم الاجابة على البنود كلها و اخرى لعدم تحديد الجنس و التخصص .

و كانت العينة مقسمة كما هو موضح في الجدول ادناه :

**الجدول رقم (01) : يوضح المؤسسات التي أخذت منها عينة الدراسة الاساسية**

| **المؤسسة** | مدرسة النخبة الخاصة | طاهيري عبد الرحمان | عبد الحق بن حمودة | مصطفى بن بولعيد | متقنة زيان عاشور |
|---|---|---|---|---|---|
| **عدد افراد العينة** | 31 | 11 | 3 | 10 | 12 |

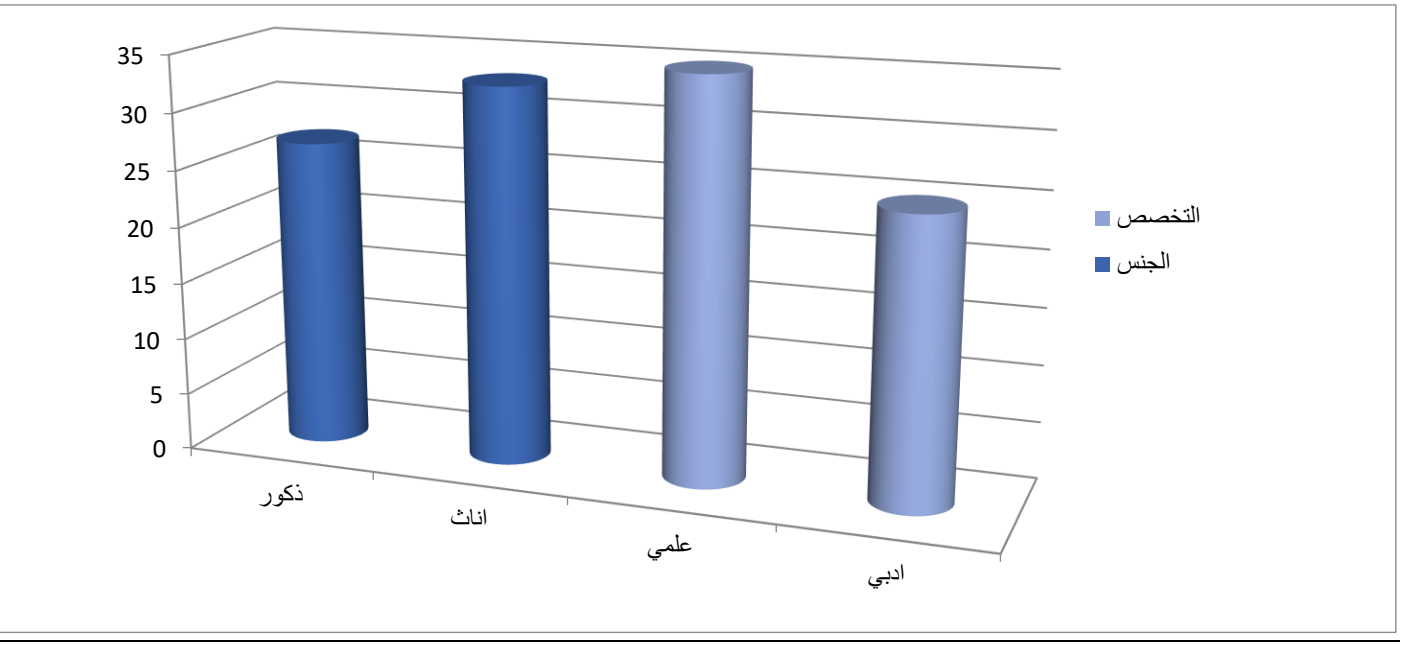



**الشكل رقم(01) :يوضح توزيع العينة على المؤسسات**

## خصائص عينة الدراسة الاساسية :

**جدول رقم (02) : يوضح خصائص العينة حسب الجنس و التخصص**

| عدد افراد العينة | الجنس | | التخصص | |
|---|---|---|---|---|
| 60 | ذكر | انثى | علمي | ادبي |
| | 27 | 33 | 35 | 25 |

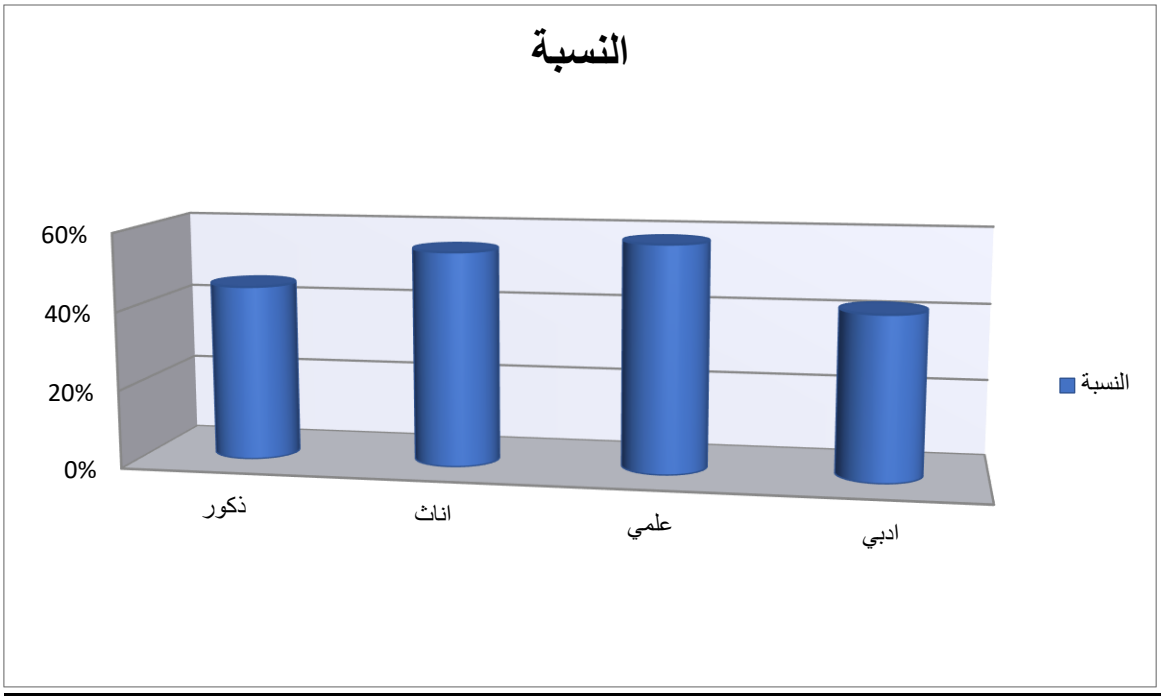



**الشكل قم (02) يوضح خصائص العينة حسب الجنس و التخصص**

و تتمثل خصائص العينة في ما يلي :

**جدول رقم (03): يوضح خصائص العينة الأساسية**

| عدد افراد العينة | الجنس | | التخصص | | السن | مستوى التعليمي |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 60 | ذكر | انثى | علمي | أدبي | | |
| النسبة المئوية | %45 | 55 % | %58 | %42 | مراهقين من 17-15 | مستوى ثانية ثانوي |




**الشكل رقم (03) يوضح النسبة المئوية لخصائص العينة**

## 6. ادوات الدراســـــة الاساسية :

لجمع المعلومات و البيانات من الميدان توجب علينا استخدام الادوات المناسبة و التي تمثلت في مقياسين :

- مقياس التنظيم الانفعالي .
- مقياس الكمالية العصابية .

**مقياس الكمــالية العصـــــابية :**

بعد اطلاع الباحثتين على الأدبيات المتعلقة بالكمالية العصابية ومختلف المقاييس مثل مقياس (فروست وآخرون (1990)، ومقياس (باظة أمال 1996)، مقياس الموسى نوال (2015)، مقياس (عبد اللاه صالحين وآخرون، 2016)، ثم الاعتماد في الأخير على مقياس داليا يسرى يحيى الصاوى 2015 وذلك لأنه خاص بالمراهق وهو بالتحديد موضوع دراستنا الحالية

**التعريف بالمقياس وطريقة تصحيحه** يتكون المقياس من (33) عبارة موزعين على ثلاثة أبعاد

**التقدير المتدني للذات** : 1،29،27،25،22،19،16،13،10،7،4،31.

**الافكار اللاعقلانية المصاحبة للكمالية :**2،5،8،11،14،17،20،23،26،28،30،32،33.

**عدم الرضا عن الاداء** : 12،15،18،2،24،6،9،3

**طريقة تصحيح المقياس :**

**جدول رقم (04): يوضح طريقة تصحيح لمقياس الكمالية العصابية**

| البدائل | الدرجات |
|---|---|
| **تنطبق علي** | **3** |
| **تنطبق الى حد ما** | **2** |
| **لا تنطبق** | **1** |

يحتوي المقياس على (33) عبارة بواقع ثلاث عبارات عكسية الاتجاه، وتقدر تنطبق علي (بدرجة واحدة)، وتنطبق إلى حد ما (بدرجتين)، ولا تنطبق (بثلاث درجات) للعبارات عكسية الاتجاه، **(4،25،29)**

و عند جمع درجات المستجيب على كل بنود المقياس نحصل على درجة الكمالية العصابية التي يتمتع بها المستجيب محل الدراسة ، و عليه فان درجات المقياس تتراوح بين 99 و التي تمثل الدرجة الاعلى للمقياس بينما 33 تمثل الدرجة الدنيا للمقياس و بالتالي تتراوح الدرجات بين (33- 99) درجة.

كما تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى الكمالية العصابية، كما تشير الدرجة المنخفضة على المقياس إلى الكمالية السوية.

**الخصائص السيكومترية لمقياس الكمالية العصابية :**

- **صـــدق المقياس :**

أ- **الصدق التميزي ( المقارنة الطرفية):** للتأكد من صدق هذا المقياس تم تطبيق الصدق التمييزي و ذلك بترتيب الدرجات من الادنى الى الاعلى و اخذ (33% ) من ادنى توزيع و كذلك (33%) من اعلى توزيع و كان قدرهم **10** افراد في كل فئة ،و من ثم حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين.

**جدول رقم (05): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا و العينة الدنيا**

| المتغير المقاس | مجموعات المقارنة | N | $\bar{X}$ | $S^2$ | T | Df | sig |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الكمالية العصابية | المجموعة الدنيا | 10 | 44,7000 | 3,86005 | 11,337 | 18 | 0,000 دال احصائيا |
| | المجموعة العليا | 10 | 64,5000 | 3,95109 | | | |

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أن قيمة (T) بلغت قيمتها (11,337) عند درجة حرية (18) بمستوى دلالة الاحصائية (0,000) أي توجد فروق ذات دلالة احصائية في المقياس بين المجموعتين و ذلك لصالح المجموعة العليا أي المقياس لديه قدرة تمييزية حيث بلغ متوسط المجموعة العليا (64,5000) و بلغ متوسط المجموعة الدنيا (44,7000) و هذا ما يدل على صدق المقياس .

أ- **صدق الاتساق الداخلي :**

تم التحقق من الاتساق الداخلي لكل بعد بالمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة و البعد الذي تنتمي اليه و بين كل بعد و الدرجة الكلية للمقياس .

**جدول رقم (06) :يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس الكمالية العصابية**

| | الدرجة الكلية |
|---|---|
| الدرجة الكلية | 1 |
| بعد التقدير المتدني للذات | 0,748 |
| بعد الافكار اللاعقلانية المصاحبة للكمالية | 0,758 |
| بعد عدم الرضا عن الاداء | 0.576 |

دالة عند مستوى الدلالة (0,01)

يتضح من الجدول اعلاه ان هناك ارتباطات عالية بين الدرجة الكلية و الابعاد الخاصة بالمقياس عند مستوى الدلالة (0,01). و بالتالي من خلال الجداول نجد أن المقياس **يتميز بدرجة عالية من الصدق**

- **ثبـــــات المقياس :**

و يقصد به ثبات درجات الاختبار و الخلو من الاخطاء و لنتحقق من هذا تم استخدام:

أ- •**ثبات بطريقة التجزئة النصفية** :

تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية و ذلك بتقسيم فقرات الاختبار الى مجموعتين ، مجموعة تحتوي الفقرات الفردية و المجموعة الاخرى تحتوي على ما تبقى من الفقرات و هي الفقرات الزوجية و من ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين و الذي كان بمقدار (0,552) قبل التصحيح و بعد التصحيح اصبح (0،712) .

**جدول رقم(07) : يبين ثبات مقياس الكمالية العصابية**

| المقياس | البنود | معامل بيرسون | سبيرمان براون | جوتمان |
|---|---|---|---|---|
| الكمالية العصابية | **33** | **0،552** | **0،712** | **0،702** |

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية للمقياس بلغ (0،702) بعد اجراء تعديل الطول باستخدام معادلة جوتمان و هي قيمة مقبولة ة تدل على ثبات المقياس .

ب- •**ثبات بطريقة الفا كرونباخ :** تم استخدام هذه الطريقة ايضا للتأكد من ثبات المقياس و بلغت قيمة الفا كرونباخ (0,768)

**جدول رقم (08) :يوضح ثبات مقياس الكمالية العصابية (الفاكرونباخ)**

| المقياس | عدد البنود | N | معامل ثبات الفا كرونباخ | Sig |
|---|---|---|---|---|
| **الكمالية العصابية** | 33 | 30 | 0,768 | 0,01 |

## مقيـــــاس التنظيم الانفعالي :

**وصف المقياس :** هو مقياس وضعه كل من كروس وجون Gross و John سنة 2003

المقياس في نسخته الأصلية باللغة الإنجليزية، وتمّت ترجمته فيما بعد للعديد من اللغات من بينها اللغة العربية وهي النسخة المستعملة في البحث المقياس تم ترجمته من طرف نسرين البراهمة جامعة اليرموك (2017)، وتم تطويره للبيئة الفلسطينية حيث يتكون المقياس بصورته الأصلية من (10) مؤشرات موزعة على بعدين هما:

**القمع التعبيري:** يتضمن 04 مؤشرات هي:" 2. 4 . 6 . 9".

**اعادة التقييم المعرفي:** يتضمن06 مؤشرات وهي" 1. 3 . 5 . 7 . 8 . 10 ".

**طريقة تصحيح المقياس:**

يتكون مقياس التنظيم الانفعالي في صورته النهائية من ( 10 ) مؤشرات، وللإجابة على مؤشرات أبعاد المقياس يضع المفحوص اشارة ( X ) أمام كل فقرة بما يتناسب وقناعته حول

مدى انطباق مضمون هذه الفقرة عليه، وذلك على تدريج يتكون من 07 بدائل وفقا لتدريج ليكارت ( Likert ) السباعي وهي:

**جدول رقم (09) : يوضح طريقة تصحيح مقياس التنظيم الانفعالي**

| البديل | الدرجة |
|---|---|
| **أتفق بشدة** | (7 ) درجات |
| **أتفق** | ( 6 ) درجات |
| **أتفق أحيانا** | ( 5 ) درجات |
| **محايد** | ( 4 ) درجات |
| **أرفض احيانا** | ( 3 ) درجات |
| **أرفض** | ( 2 ) درجات |
| **أرفض بشدة** | ( 1 ) درجة |

و عند جمع درجات المستجيب على كل بنود المقياس نحصل على درجة التنظيم الانفعالي التي يتمتع بها المستجيب محل الدراسة ، و عليه فان درجات المقياس تتراوح بين 70و التي تمثل الدرجة الاعلى للمقياس بينما 10 تمثل الدرجة الدنيا للمقياس .

و بالتالي تتراوح الدرجات بين (10– 70) درجة.

**الخصائص السيكومترية للمقياس :**

- **صدق المقياس :**

أ- **الصـــــدق التمميزي: (صدق المقارنة الطرفية )**

للتأكد من صدق هذا المقياس تم تطبيق الصدق التمييزي و ذلك بترتيب الدرجات من الادنى الى الاعلى و اخذ (33% ) من ادنى توزيع و كذلك (33%) من اعلى توزيع

و كان قدرهم **10** افراد في كل فئة ،و من ثم حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين .

**جدول رقم (10): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا و الدنيا**

| المتغير المقاس | مجموعات المقارنة | N | $\bar{X}$ | $S^2$ | T | Df | sig |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التنظيم الانفعالي | المجموعة الدنيا | 10 | 34.000 | 6,53197 | 7,134 | 18 | 0,000 دال احصائيا |
| | المجموعة العليا | 10 | 53.500 | 5,66176 | | | |

_نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أن قيمة (T) بلغت قيمتها (11,337) عند درجة حرية (18) بمستوى دلالة الاحصائية (0,000) أي توجد فروق ذات دلالة احصائية في المقياس بين المجموعتين و ذلك لصالح المجموعة العليا أي المقياس لديه قدرة تمييزية حيث بلغ متوسط المجموعة العليا (53,500) و بلغ متوسط المجموعة الدنيا (34,000) و هذا ما يدل على **صدق المقياس** .

ب- **صدق الاتساق الداخلي** :و تم تطبيق صدق الاتساق الداخلي للتأكد من صدق الابعاد و ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما هو موضح :

**جدول (11) يوضح صدق ابعاد و الدرجة الكلية :**

| | الدرجة الكلية |
|---|---|
| الدرجة الكلية | 1 |
| بعد القمع التعبيري | 0,760 |

| | |
|---|---|
| **بعد اعادة التقييم المعرفي** | 0,825 |

دالة عند مستوى دلالة (0,01)

يتضح من الجدول اعلاه ان هناك ارتباطات بين الدرجة الكلية و الابعاد الخاصة بالمقياس عند مستوى الدلالة (0,01).و بالتالي نجد أن **المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق**

- **ثــبات المقيـــــاس :**

و يقصد به ثبات درجات الاختبار و الخلو من الاخطاء و لنتحقق من هذا تم استخدام:

أ- **ثبات بطريقة التجزئة النصفية :**

تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية و ذلك بتقسيم فقرات الاختبار الى مجموعتين ، مجموعة تحتوي الفقرات الفردية و المجموعة الاخرى تحتوي على ما تبقى من الفقرات الا و هي الفقرات الزوجية و من ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين بمقدار (0،771)قبل التصحيح و بعد التصحيح اصبح (0،867)

**جدول(12) يوضح تبات الاداة بطريقة التجزئة النصفية**

| المقياس | البنود | معامل بيرسون | سبيرمان براون | جوتمان |
|---|---|---|---|---|
| **التنظيم الانفعالي** | **10** | **0،771** | **0،872** | **0،867** |

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية للمقياس بلغ (0،867) بعد اجراء تعديل الطول باستخدام معادلة جوتمان و هي قيمة مقبولة ة تدل على ثبات المقياس .

ب- **ثبات بطريقة الفا كرونباخ** : تم استخدام هذه الطريقة ايضا للتأكد من ثبات المقياس و بلغت قيمة الفا كرونباخ (0,711) و هي قيمة مقبولة و تدل على ثبات الاداة

**جدول(13)يوضح ثبات الاداة( الفاكرونباخ)**

| المقياس | البنود | N | معامل الفا كرونباخ | Sig |
|---|---|---|---|---|
| التنظيم الانفعالي | 10 | 30 | 0,711 | 0,01 |

## 7. الاساليب الاحصائية المستعملة :

بعد جمع البيانات، تمّ فرزها وتفريغها في جداول قصد معالجتها إحصائيا باستعمال برنامج (Spss25) المتضمن للعديد من الإجراءات الإحصائية الشائعة، وقد مكّننا البرنامج من تحليل بيانات الدراسة بالأدوات الإحصائية التالية:

- اختبار "T" للفروق لعينتين مستقلتين: الصدق التمييزي، فرضيات الفروق.
- اختبار "T" لعينة واحدة: لمعرفة مستوى الكمالية العصابية و التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا .
- معامل الارتباط بيرسون .
- الفاكرونباخ: لحساب ثبات المقاييس.

# الفصل الخامس

## عرض و مناقشة النتائج

## عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

**1. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى:** وتنص هذه الفرضية على ما يلي: "**مستوى الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين أفراد العينة مرتفع** ".

### 1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

**جدول رقم (14): قيمة اختبار ت لعينة واحدة**

| البيانات الإحصائية المتغيرات | العينة | المتوسط الفرضي | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت " | قيمة الدلالة المحسوبة | مستوى الدلالة المعتمد | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الكمالية العصابية | 60 | 66 | 57,25 | 11،57 | 5,853 | 0،000 | 0،05 | دالة |
| بعد التقدير المتدني للذات | | 24 | 19،35 | 4،74 | -7،587 | | | |
| بعد الافكار اللاعقلانية | | 26 | 22،71 | 5،92 | -4،289 | | | |
| بعد عدم الرضا على الاداء | | 16 | 15،65 | 3،38 | -0،801 | | | |

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(14) أنّ قيمة ت لعينة واحدة (ت=5,853) وهي دالة إحصائيا؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة sig تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي

ومتوسط المراهقين المتفوقين أفراد عينة الدراسة في مستوى الكمالية العصابية ومن خلال ملاحظة المتوسطات يتبين ان مستوى افراد العينة **في الكمالية العصابية منخفض.**

## 2.1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الأولى، أن مستوى الكمالية العصابية لدى أفراد عينة الدراسة **منخفض.** حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لهم (57،25) مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ (66) و بانحراف معياري قدره (11،57) ومنه يمكننا القول أن مستوى الكمالية العصابية لدى أفراد عينة الدراسة **منخفض** ،و اختلفت النتائج مع دراسة يارا 2021 و دراسة جوانا 2020 و يتضح من خلال الجدول اعلاه ان بحسب الابعاد فاحتل الترتيب الاول بعد الافكار اللاعقلانية المصاحبة للكمالية بمتوسط حسابي قدره (22،71) و انحراف معياري بلغ (5،92) و من ثم بعد التقدير المتدني بمتوسط (19،35) بحيث بلغت قيمة الانحراف المعياري(4،74) و من ثم بعد عدم الرضا عن الاداء بمتوسط (15،65) و بلغت قيمة الانحراف المعياري له (3،38) و كانت الابعاد الثلاث بمستوى منخفض ، وعليه يمكننا القول أن ن فرضية بحثنا لم تحقق.

ويمكن تفسير هذه النتائج أن افراد العينة يتحلون بكمالية سوية تميزهم بروح المسؤولية لتحقيق اهدافهم بشكل طبيعي دون السعي الحثيث على الكمال المبالغ بحيث لم يضع المراهقين المتفوقين افراد العينة معايير و مستويات مرتفعة و ذلك لثقتهم بأنفسهم و قدراتهم الأكاديمية مما يقلل شعورهم بالحاجة الى اثبات جدارتهم و يفسر هذا احتلال بعد عدم الرضا عن الاداء

المرتبة الاخير ،كما ترجع الطالبتان هذه النتيجة الى شكل المنظومة التعليمية في المنطقة و التي لا تفرض و لا تشجع على السعي الى الكمال في الجانب الاكاديمي و هذه النتائج نسبية و ترجع الى المراهقين المتفوقين افراد العينة حتى لا يتم التعميم بشكل واسع

## 1.2. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

وتنص هذه الفرضية على ما يلي

**-" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكمالية العصابية لدى افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس "**

### عرض نتائج الفرضية الثانية:

**جدول رقم(15): نتائج اختبار "ت" للفروق حسب الجنس**

| البيانات الإحصائية المتغيرات | | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت " | قيمة الدلالة المحسوبة | مستوى الدلالة المعتمد | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الكمالية العصابية | ذكر | 27 | 55،25 | 12،31 | -1,209 | 0.231 | 0.05 | غير دالّة |
| | أنثى | 33 | 58،87 | 10،85 | | | | |
| بعد التقدير المتدني للذات | ذكر | 27 | 18,81 | 4,84 | 0,787- | 0,434 | | |
| | انثى | 33 | 19,78 | 4,69 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| بعد الافكار اللاعقلانيةالم صاحبة للكمالية | ذكر | 27 | 21,40 | 6,20 | -1,566 | 0,123 | |
| | انثى | 33 | 23,78 | 5,56 | | | |
| بعد عدم الرضا عن الاداء | ذكر | 27 | 15,22 | 3,60 | 0،88- | 0,380 | |
| | انثى | 33 | 16,00 | 3,20 | | | |

يتّضح من خلال الجدول رقم(15) أنّ قيمة (1,209-=ت ) وهي غير دالة احصائيا؛ لأنّ قيمة الدّلالة المحسوبة (0،231) أكبر من مستوى الدّلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه **لا توجد فروق** ذات دلالة احصائية حسب الجنس في مستوى الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا افراد العينة .

## 2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثانية، أن مستوى الكمالية لدى افراد العينة لا يختلف باختلاف الجنس. بالرغم من وجود اختلاف في المتوسط الحسابي حيث بلغ للذكور (55,25) و بانحراف معياري قدره (12،31) مقارنة بالمتوسط الاناث(58،87) و انحراف معياري قدره (10،85) .

و يتضح من خلال الجدول اعلاه ان بحسب الابعاد فاحتل الترتيب الاول بعد الافكار اللاعقلانية المصاحبة للكمالية بمتوسط حسابي قدره (21،40) و انحراف معياري بلغ (6،20)لفئة الذكور و بلغ متوسط الحسابي للاناث (23،78) مع قيمة انحراف معياري بلغت (5،56)

و من ثم بعد التقدير المتدني بلغ المتوسط الحسابي للذكور (18،81) بحيث بلغت قيمة الانحراف المعياري(4،84) اما فئة الاثاث فسجت متوسط حسابي قدره (19،78) مع انحراف معياري بقدر (4،69)

و من ثم بعد عدم الرضا عن الاداء بمتوسط كانت قيمة المتوسط الحسابي (15،22) فيما يخص الذكور و بلغت قيمة الانحراف المعياري له (3،60) في حين سجلت فئة الاناث (16،00)في ما يخص المتوسط الحسابي و (3،20) كقيمة للانحراف المعياري لها و كانت الابعاد الثلاث بمستوى منخفض ، لكن هذه الاختلافات ليسن دالة احصائيا ومنه يمكننا القول أن فرضية بحثنا قد تحققت.

وتفسر الباحثتان عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث بأن الكمالية العصابية قد لا ترتبط بالجنس بل يمكن ان تختلف باختلاف شخصية الفرد و كما يمكن ترجيح النتائج الى البيئة و الثقافة السائدة التي يعيشها الجنسين و التي تجبر الانثى على تحقيق الاهداف و الوصول الى مستوى عالي في التحصيل الدراسي كما هو الحال عند الذكر و لا ننسى الاثر البالغ للتنشئة الاجتماعية في ظهور الاضطرابات النفسية لهذه الفئة من المجمع و منها الكمالية العصابية فزيادة الوعي لدى الاولياء في الوقت الحالي يدعي الى زيادة الاهتمام بالأبناء و المتفوقين خاصة في مرحلة الثانوي ، تعتبر التنشئة الاجتماعية متقاربة جدا في العائلات الجزائرية و في مدينة الجلفة بصفة خاصة، و على الرغم من عدم وجود فروق دالة

احصائيا الى ان حسب نتائج الدرجة الكلية و الابعاد نجد ان الاناث اكثر كمالية عصابية من اقرانهم الذكور .

**2. . عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:** وتنص هذه الفرضية على ما يلي

**– "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (علمي،ادبي)"**

## 1.3. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

**جدول رقم(16): نتائج اختبار "ت" للفروق حسب التخصص**

| البيانات الإحصائية المتغيرات | | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | قيمة الدلالة المحسوبة | مستوى الدلالة المعتمد | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الكمالية العصابية | علمي | 35 | 57،97 | 12،42 | 0،568 | 0،572 | 0.05 | غير دالة |
| | ادبي | 25 | 56،24 | 10،44 | | | | |
| بعد التقدير المتدني للذات | علمي | 35 | 20،17 | 5،55 | 1،607 | 0،113 | | |
| | ادبي | 25 | 18،20 | 3،04 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| بعد الافكار اللاعقلانيةالم صاحبة للكمالية | علمي | 35 | 22،28 | 5،71 | 0,663 | 0،510 | |
| | ادبي | 25 | 23،32 | 6،28 | | | |
| بعد عدم الرضا عن الاداء | علمي | 35 | 15،97 | 3،32 | 0،869 | 0,389 | |
| | ادبي | 25 | 15،20 | 3،47 | | | |

يتّضح من خلال الجدول رقم(16) أنّ قيمة (0،568=ت ) وهي غير دالة احصائيا؛ لأنّ قيمة الدّلالة المحسوبة (0.572) أكبر من مستوى الدّلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه **لا توجد فروق** ذات دلالة احصائية حسب التخصص لدى المراهقين افراد العينة.

## 2.3. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية، أن مستوى الكمالية لدى المراهقين المتفوقين أفراد العينة لا يختلف باختلاف التخصص حيث بلغ المتوسط الحسابي للعلمين (57،97) و بانحراف معياري قدره (12،42) مقارنة بالمتوسط الادبيين الذي بلغ (56،24) مع قيمة انحراف معياري بقدر (10،44)

اما بالنسبة للأبعاد يتضح من خلال الجدول (16) جاء بعد التقدير المتدني للذات بمتوسط حسابي قدره (20،17) و انحراف معياري بلغ (5،55) للعلميين و بلغ متوسط الحسابي للأدبيين (18،20) مع قيمة انحراف معياري بلغت (3،04).

وبعد الافكار اللاعقلانية المصاحبة للكمالية بمتوسط كانت قيمة المتوسط الحسابي (22،28) فيما يخص التخصص العلمي و بلغت قيمة الانحراف المعياري له (5،70) في حين سجل افراد التخصص الادبي (23،32) في ما يخص المتوسط الحسابي و (6،28) كقيمة للانحراف المعياري لها.

من ثم بعد عدم الرضا عن الاداء بلغ المتوسط الحسابي للعلمي (15،97) بحيث بلغت قيمة الانحراف المعياري(3،32) اما فئة الادبيين فسجل متوسط حسابي قدره (15،00) مع انحراف معياري بقدر (3،47) ،و بالرغم من ان هذه الاختلافات ليست دالة احصائيا الا اننا نجد ان العلميين اكثر كمالية عصابيه من المراهقين المتفوقين ذوي التخصص الادبي ، ومنه يمكننا القول أن فرضية بحثنا قد تحققت.

و يمكن تفسير هذه النتائج بان هؤلاء المراهقين رغم اختلاف تخصصاتهم الا انهم في فئة متقاربة جدا من حيث العمرو كلهم يمرون بفترة المراهقة و كذلك من حيث البيئة و المستوى الدراسي و طريقة التدريس و المنهج و بالتالي كانت الخصائص متشابهة و متساوية الى حد كبير و بالتالي لم نجد فروق في الكمالية العصابية حسب التخصص و كما تفسر الطالبتان بحسب النظرية المعرفية ان الكمالية العصابية تعتبر مجموعة من الادراكات والعمليات المعرفية التي قد يتبناها الفرد و يطبقها في حياته بحيث تقوده الى السعي نحو الكمال بشكل مبالغ و هذا قد يتشكل بسبب الخلفية الاجتماعية التي يتعرض لها فلا تختلف حسب التخصص مما لم يحدث فرق بين افراد العينة في مستوى الكمالية العصابية حسب التخصص .

**3. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:** وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

- **"مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين أفراد العينة متوسط ".**

## 1.4 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

**جدول رقم (17): قيمة اختبار ت لعينة واحدة**

| البيانات الإحصائية المتغيرات | العينة | المتوسط الفرضي | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت " | قيمة الدلالة المحسوبة | مستوى الدلالة المعتمد | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التنظيم الانفعالي | 60 | 40 | 45،06 | 8،03 | 4،887 | 0،000 | 0،05 | دالة |
| بعد القمع التعبيري | | 16 | 17،41 | 4،89 | 2،243 | | | |
| بعد اعادة تقيم المعرفي | | 24 | 27،65 | 5،36 | 5،27 | | | |

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(17) أنّ قيمة ت لعينة واحدة (ت=4،887) وهي دالة إحصائيا؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة sig تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي

ومتوسط المراهقين المتفوقين أفراد عينة الدراسة في مستوى التنظيم الانفعالي ومن خلال ملاحظة المتوسطات يتبين ان مستوى افراد العينة **في التنظيم الانفعالي مرتفع**

## .2.4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الأولى، أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع . حيث بلغ متوسطهم الحسابي (45،60) مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ (40) مع انحراف معياري قدره (8،03) ومنه يمكننا القول أن مستوى أفراد عينة الدراسة **مرتفع** .

و بحسب الابعاد جاء بعد اعادة التقييم المعرفي بالترتيب الاول بمتوسط (27،65) و انحراف معياري قدره (5،36) أما بعد القمع التعبيري جاء بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (17،41) و قيمة انحراف معياري متمثلة في (4،89) ، و جاءت الابعاد بمستوى مرتفع و عليه يمكننا القول أن فرضية بحثنا لم تحقق.

و كانت النتائج على عكس دراسة (محمد بن عبد الله الجبيلي2021) ، و التي أسفرت النتائج عن أن الطلبة لديهم مستوى متوسط من تنظيم الانفعالي.

**ويمكن تفسير** ذلك بانه راجع لعدة عوامل داخلية و خارجية للفرد و كذلك ترى الطالبتان أن المراهقين في هذه المرحلة يكون واعياً الى حد ما لما يريد تحقيقه في حياته و على وجه الخصوص المتفوقين بحيث يواجهون تحديات اكاديمية تتطلب منهم مهارات تنظيمية عالية

بما في ذلك انفعالاتهم و استجاباتهم و هذا ما نلاحظه من خلال المستوى المرتفع في التنظيم الانفعالي ، لذا يسعون باستمرار إلى التفكير بشكل أفضل في حال التعرض لأي موقف، كما يحاولون في الأغلب تغيير حياتهم للأفضل، لذلك يفكرون في وضع خطط مفيدة لتحقيق أهدافهم، و يمكن ان نرجع هذه النتيجة إلى قدرة افراد العينة على التكيف مع ظروف حياتهم المختلفة خلال دراستهم كما يتمتع المراهقين المتفوقين بمستويات عالية من المثابرة، مما قد يُساعدهم على ضبط مشاعرهم و تنظيمها والاستمرار في بذل الجهد حتى في مواجهة التحديات، وتقبل متطلبات المرحلة بغض النظر عن اختلافها عن بعضها البعض، حيث يتعرض الطالب يومياً للعديد من المواقف والتغيرات الانفعالية، التي تفرض عليه استخدام استراتيجيات مختلفة للتعامل مع مثل هذه المواقف، و هنا يتجلى دور التنظيم الانفعالي .

**4. . عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة :** وتنص هذه الفرضية على ما يلي

– "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس ".

## 1.5. عرض نتائج الفرضية الخامسة

**جدول رقم(18): نتائج اختبار "ت" للفروق حسب الجنس**

| البيانات الإحصائية المتغيرات | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت " | قيمة الدلالة المحسوبة | مستوى الدلالة المعتمد | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التنظيم الانفعالي | ذكر | 27 | 46،51 | 6،88 | 1،273 | 0.208 | 0.05 | غير دالّة |
| | انثى | 33 | 43،87 | 8،78 | | | | |
| بعد القمع التعبيري | ذكر | 27 | 18،44 | 4،90 | 1،487 | 0,143 | | غير دالة |
| | انثى | 33 | 16،57 | 4،79 | | | | |
| بعد اعادة التعبير المعرفي | ذكر | 27 | 28،07 | 4،47 | 0،551 | 0،584 | | غير دالة |
| | انثى | 33 | 27،30 | 6،03 | | | | |

يتّضح من خلال الجدول رقم(18) أنّ قيمة (1،273=ت ) وهي غير دالة احصائيا؛ لأنّ قيمة الدّلالة المحسوبة (0،208) أكبر من مستوى الدّلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه **لا توجد فروق** ذات دلالة احصائية **حسب الجنس** في مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا افراد العينة.

## 2.5. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثانية، أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى افراد العينة لا يختلف باختلاف الجنس. بالرغم من وجود اختلاف في المتوسط الحسابي حيث بلغ للذكور (46،51) بانحراف معياري قدره (6،88) مقارنة بالمتوسط الحسابي للاناث(43،87) ب قيمة انحراف معياري بلغت (8،78) .

اما بحسب الابعاد جاء البعد الاول و هو اعادة التقييم المعرفي بمتوسط حسابي قدره (28،07) مع انحراف معياري (4،90) لعينة الذكور و سجلت عينة الاناث متوسط حسابي قدره (27،30) مع انحراف معياري قدره (4،79) .

اما بعد القمع التعبيري احتل الترتيب الثاني بمتوسط حسابي قدره (18،44) و انحراف معياري بلغ (4،90) فيما يخص الذكور اما الاناث فكان المتوسط الحسابي (16،57) و انحراف قدره (4،79) و لكن هذا الاختلاف ليس دال احصائيا ومنه يمكننا القول أن فرضية بحثنا قد تحققت.

و نتائج هذه الفرضية تتطابق مع دراسة (آمنة حكمت خصاونة 2020) و التي اشارت الى عدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي تبعا لاختلاف الجنس

وتفسر الباحثتان هذه النتائج التي حققت فرضيتهما بأن التنظيم الانفعالي لا ترتبط بالجنس بل قد تختلف باختلاف شخصية الفرد و بيئته و كيف نشأ و كذلك يمكن ان يتعامل الافراد بحسب المواقف و المشكلات و طرق تفسيرهم وحلهم للمشكلات و لا يرجع ذلك لجنسهم بالرغم من ان النتائج تظهر ان الذكور اكثر تنظيما انفعالي من اقرانهم من الاناث .

**5. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة:** وتنص هذه الفرضية على ما يلي

- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (علمي ، ادبي)"

## 1.6.عرض نتائج الفرضية السادسة:

**جدول رقم(19): نتائج اختبار "ت" للفروق حسب التخصص**

| البيانات الإحصائية | | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | قيمة الدلالة المحسوبة | مستوى الدلالة المعتمد | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التنظيم الانفعالي | علمي | 35 | 45،05 | 8،741 | 0,011 | 0,991 | 0.05 | غير دالّة |
| | ادبي | 25 | 45،08 | 7،094 | | | | |
| بعد القمع التعبيري | علمي | 35 | 18،05 | 5،29 | 1,204 | 0،233 | | |
| | ادبي | 25 | 16،52 | 4،20 | | | | |
| بعد اعادة التعبير المعرفي | علمي | 35 | 27،00 | 5،83 | 1،114 | 0،270 | | |
| | ادبي | 25 | 28،56 | 4،57 | | | | |

يتّضح من خلال الجدول رقم(19) أنّ قيمة (0،011=ت ) وهي غير دالة احصائيا؛ لأنّ قيمة الدّلالة المحسوبة (0.991) أكبر من مستوى الدّلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه **لا توجد فروق** ذات دلالة احصائية في التنظيم الانفعالي حسب التخصص لدى المراهقين المتفوقين افراد العينة.

## 2.6. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية ان مستوى التنظيم الانفعالي لا يختلف باختلاف التخصص لدى أفراد العينة حيث بلغ المتوسط الحسابي للعلمين (45.05) مقارنة بالمتوسط الحسابي للأدبين فبلغ (45.08) مع انحراف معياري يقدر ب (5،29) و (4،20) على التوالي .

اما بالنسبة للأبعاد فجاء بعد القمع التعبيري بمتوسط حسابي قدره (18،05) للعلمين و انحراف معياري بلغ (5،29) اما فئة الادبيين فسجلت (16،52) كمتوسط و (4،20) انحراف معياري .

و بعد اعادة التقييم المعرفي بلغ المتوسط الحسابي له (27،0) للعلمين و انحراف معياري قدره (5،83) اما الادبيين فكان المتوسط الحسابي لهم (28،56) و انحراف معياري قدره (4،57)

لكن الاختلاف ليس دال احصائيا تتطابق هذه النتائج مع دراسة (آمنة حكمت خصاونة 2020) و التي اشارت الى عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعا لاختلاف التخصص ومنه يمكننا القول أن فرضية بحثنا قد تحققت.

اظهرت النتائج نلاحظ ان المراهقين المتفوقين اصحاب التخصص الادبي اكثر تنظيم انفعالي من غيرهم اصحاب التخصص العلمي لكن تؤكد النتائج على عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير التخصص ، و ارجعت الطالبتان هذه النتائج الى ان مستوى التنظيم الانفعالي لا يختلف تبعا للتخصص الاكاديمي العلمي او الادبي باعتبار ان درجة اهمية مهارة التنظيم الانفعالي متساوية بالنسبة لكليهما و لا يمكن لطلبة التخصص

العلمي ورلا الادبي الاستغناء عليها و كذلك قد يكون للبيئة و التطورات الراهنة فيها دور كبير في عدم وجود فروق نظرا للتشابه البالغ في الظروف بحيث مادام افراد العينة من بيئة واحدة و خصائصهم متقاربة جدا ف انهم يتعرضون الى الخبرات نفسها و بالتالي مثيرات متشابهة و بالتالي استجابات متشابهة و هنا ما يقودهم الى توظيف المهارات الانفعالية الفعالة و الجيدة مع المواقف التي قد تواجههم .

## 6. عرض و مناقشة و تفسير الفرضية السابعة : و التي تنص على :

**" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا في متغير التنظيم الانفعالي"**

## 1.7. عرض نتائج الفرضية السابعة :

**جدول رقم(20): نتائج اختبار "ت" بين مرتفعي و منخفضي الكمالية العصابية في التنظيم الانفعالي**

| | منخفضي الكمالية العصابية | | | مرتفعي الكمالية العصابية | | | قيمة ت | قيمة مستوى المعنوية | درجة الحرية | مستوى دلالة 0,05 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | X | S | N | X | S | N | | | | |
| التنظيم الانفعالي | 44،30 | 8،334 | 30 | 45،83 | 7،781 | 30 | | 0،464 | 58 | غير |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| بعد القمع التعبيري | 17،10 | 5،10 | | 17،73 | 4،74 | | 0،73 7 | | | دالة |
| بعد اعادة التقييم المعرفي | 27،20 | 5،36 | | 28،10 | 5،40 | | | | | |

يتّضح من خلال الجدول رقم(20) أنّ قيمة (0،737=ت ) وهي غير دالة احصائيا؛ لأنّ قيمة الدّلالة المحسوبة (0.464) أكبر من مستوى الدّلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التنظيم الانفعالي بين مرتفعي و منخفضي الكمالية العصابية افراد العينة .

## تفسير و مناقشة نتائج الفرضية السابعة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية ان مستوى التنظيم الانفعالي لا يختلف لدى أفراد العينة بين منخفضي الكمالية العصابية حيث بلغ المتوسط الحسابي لهم (44،30) مقارنة بالمتوسط الحسابي لمرتفعي الكمالية العصابية الذي بلغ (45.83) و لكن هذا الاختلاف ليس دال احصائيا ومنه يمكننا القول أن فرضية بحثنا قد تحققت.

اسفرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا بين منخفضي و مرتفعي الكمالية العصابية في التنظيم الانفعالي بين المراهقين المتفوقين دراسيا و يمكن تفسير هذه النتائج ان انخفاض درجة الكمالية العصابية او ارتفاعها لا يؤثر بالضرورة على التنظيم الانفعالي و القدرة على ضبط الانفعالات و توظيفها و بالتالي السيطرة على الانفعالات و تنظيمها يترتب عليها تنظيم في السلوكيات و بالتالي الحد من ظهور الاضطرابات النفسية ، و بالتالي حسب افراد العينة

اظهرت النتائج ان الذين لديهم تحصلوا على درجة عالية من الكمالية العصابية يتحصلوا بالضرورة على درجة عالية في التنظيم الانفعالي و بالتالي ترى الطالبتان ان الكمالية العصابية لا ترتبط بشكل مباشر بجميع جوانب التنظيم الانفعالي كما ان المراهقين المتفوقين يتميزون بمهارات تنظيمية عالية بشكل عام و بما في ذلك القدرة على تنظيم و ادارة الانفعالات و المشاعر

**الاستنتـــــاج العام**

نستنتج من خلال هذه الدراسة و من خلال النتائج التي تم التوصل اليها يتضح لدينا ان مستوى الكمالية العصابية المنخفض لدى المراهقين المتفوقين يعبر عن الكمالية السوية لديهم مع عدم وجود فروق تعزى للجنس و كذلك بالنسبة للتخصص و يمكن ان نرجع ذلك الى متغيرات العمر بحيث يمر المراهق بمراحل عديدة تمس مختلف جوانب شخصيته و في مرحلة تعليمهم الاكاديمي الثانوي يسعى المراهقين المتفوقين –خاصة– الى التحسين من مستواهم استعدادا لمرحلة الجامعة مما يدفعهم الى الاهتمام و المثابرة و السعي الى الكمال بطريقة سوية , و هذا النمو الذي يمس الشخصية بجوانبها العديدة قد يساعد الفرد في ضبط انفعالاته و تنظيمها و ذلك وفق استراتيجيات التنظيم الانفعالي و هذا ما لاحظناه في افراد هذه العينة فقد أظهرت النتائج مستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي مع عدم وجود فروق في الجنس و التخصص مما يؤثر على قرارات حياته و التعامل مع المواقف.

و قد توصلنا من خلال نتائج هذه الدراسة الى ما يلي :

❋ عدم تحقق الفرضـــية الاولى و التي مفادها : مســـتوى الكمالية العصـــابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا مرتفع .

❋ تحقق الفرضـــية الثانية و التي مفادها : لا توجد فروق ذات دلالة احصـــائية في مستوى الكمالية العصابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير الجنس .

❋ تحقق الفرضـــية الثالثة و التي مفادها :لا توجد فروق ذات دلالة احصـــائية في مستوى الكمالية العصـابية لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير التخصـص (ادبي / علمي ) .

❋ عدم تحقق الفرضـــية الرابعة و التي مفادها :مســـتوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا منخفض.

❋ تحقق الفرضـية الخامسـة و التي مفادها :لا توجد فروق ذات دلالة احصـائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير الجنس .

❋ تحقق الفرضية السادسة :لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا تبعا لمتغير التخصص (ادبي / علمي ) .

❋ تحقق الفرضـية السـابعة و التي مفادها : لا توجد فروق ذات دلالة إحصـائية بين منخفضـي ومرتفعي الكمالية العصـابية لدى المراهقين المتفوقين دراسـيا في متغير التنظيم الانفعالي .

و ما يمكن ان نستخلصه من هذه الدراسة ان الكمالية العصابية و التنظيم الانفعالي متغيران مهمان جدا و ان هذه النتائج تخص و تمثل دراسـتنا فقط و لا يمكن تعميمها على جميع المراهقين المتفوقين فقد نجد في مدارس اخرى نتائج اخرى مختلفة على ما توصلنا اليه .

## الخاتـــــــمة

تكمن اهمية هذه الدراسة في تسليطها الضوء على متغيرات جديدة في الدراسات المحلية مثل الكمالية العصابية و التنظيم الانفعالي و تسليط الضوء على عينة متميزة في المجتمع ألا و هم المتفوقون و انّ فهم الفروق الدقيقة بين الكمالية العصابية والتنظيم الانفعالي تبعا لبعض المتغيرات في فئة معينة يُعد ضروريًا لفهم السلوك الإنساني بشكل أفضل، وتطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز الصحة النفسية ، و في اطار الدراسات السابقة و الجزء النظري و نتائج الدراسة هذه تقدم الطالبتان المقترحات التالية :

- ❋ اجراء دراسات مماثلة و على عينات كبيرة تمس المراهقين المتفوقين الجزائر ككل و المقارنة بينهم.
- ❋ اجراء دراسات حول التنظيم الانفعالي و على عينات كبيرة و مماثلة و المقارنة بينهم .
- ❋ إجراء دراسات على الفروق بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي يستخدمها المراهقين .
- ❋ اجراء الدراسة نفسها على عينتين مختلفتين لدراسة الفرق بين المتفوقين و غير المتفوقين.

# المراجع

**قائمة المصادر و المراجع:**

**المراجع باللغة العربية :**


- , أحمد جاد الرب أبو زيد(2017) ، فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الجدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس
- ، علي عودة الحلفي و محمد وأبرار حسن جابر، (2015)، تنظيم الانفعال : رؤية نظرية. مجلة الفلسفة ، ع. 12.
- ، ليث محمد عياش ؛ و صبا دريد فائق (2016)، التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة مجلة كلية التربية الاساسية )95(،22 613- 638
- احمد محمد الطاف (2013) ، المشكلات التي يعاني منها الطلاب الموهوبون والمتفوقون في مدرسة الميثاق ،المجلة العربية لتطوير التفوق المجلد 4 العدد 6 ، اليمن
- إسماعيل، حنان محمد سيد. (2020). "العلاقة السلبية بين الكمالية والاقتراب على الذكاءان المتعددة لدى طالبات جامعة المجمعة". مجلة التربوية، العدد 78، كلية التربية، جامعة المجمعة، المملكة العربية السعودية.
- امينة ، بن قويدر ،(2014) العلاقة بين القمع الانفعالي و الاسى النفسي ،مجلة دراسات نفسية و تربوية ،عدد 13.
- تقي الدين احمد مرباح (2019) الذكاء الوجداني و علاقته بالدافعية للانجاز و السلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالتعليم الثانوي ، جامعة الاغواط
- الحسيني، محمد حسين محمد سعد الدين. (2017). "الكمالية العصابية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة". مجلة كلية الآداب، جامعة المنصورة، العدد 61

- حوراء عباس السلطاني (2014) مفهوم الانفعالات و انواعها كلية التربية الاساسية جامعة بابل العراق
- رزاق، ايام وهاب، وجبار، مصطفى عامر.(2020) .الكمالية السوية العصابية وعلاقتها بالإبداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية. جامعة بابل. المجلد 37، العدد الثالث.
- السيد كمال السربيني (2012)، استراتجيات المواجهة و تقدير الذات و الانفعال الايجابي و الانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية ، دراسات تربوية و نفسية مجلة كلية التربية بالزقازيق العدد (77) اكتوبر 2012
- صالح الداهري (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية، الأسس والنظريات، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ،عمان
- صالح، سماح صالح محمود محمد. (2020). "نمذجة العلاقات السببية بين الكمالية العصابية وإخفاء الذات والاتجاهات نحو السعي الالتماس المساعدة النفسية لدى طالب". جامعة الزقازيق، التربية الخاصة.
- صلاح الدين عراقي(2014): "الحساسية للقلق وعلاقتِها بكل من تنظيم الانفعال و اعراض اضطراب القلق لدى طلاب الجامعة "،مجلة كلية التربية( ،56)كلية التربية ،جامعة بنهِا ، القاٌهرة
- عبد الخالق، شادية، احمد. (2005). "استخدام نظريه الاختيار وفي النيات العلاج الواقعي في خفض اضطرابات الكماليه العصابية". جامعة عين الشمس، المجلة المصريه لدراسه النفسيه، العدد 46، المجلد 15.
- قني، خليفة مباركة ايت، ونعيمة، سعيد نعيمة. (2022) الكمالية بين العقاب النفسي (العصبية) والشعور بالرضا (السوية) لدى المراهق المتمدرس. جامعة الونسي علي، الجزائر.. المجلد سبعة، العدد واحد.

- الكناني، أحمد بن ضيف الله. (2019). "درجة الاكتئاب وعلاقتها بالنزع الكمالي لدى طلاب الموهوبين في مدينة جدة". جامعة الباحة، المجلد 35، العدد الخامس.
- مزهر يعقوب حيدر (2011) ، التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين بمحافظة ديالي المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين و المتفوقين بعنوان الموهبة و الابداع منعطفات هامة في حياة الشعوب من 15الِى 16اكتوبر 2011كلية التربية الأصمعي –جامعة ديالي –العراق
- موريس أنجرس، 2006 ، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية: تدريبات علمية، الترجمة مصطفى ماضي. الطبعة الثانية ، دار القصبة، الجزائر،
- نايل رياض العاسمي (2012)تناقضات ادراك الذات و علاقتها بكل من القلق الاجتماعي و الاكتئاب لدى طلاب جامعة دمشق مجلة جامعة دمشق المجلد 28 العدد الثالث


**المراجع باللغة الاجنبية:**


- Abdul Kareem Atta Kareem & Noor Salah Hadi. (2022). The Neurotic Perfectionism Of First Grade Teachers. *University of Thi-Qar College of Education Journal of Positive School Psychology, 6*(6), 4413-4424.
- Clarissa M. E. Richardson .Kenneth G. Rice. Darragh P. Devine 2013 .Perfectionism, Emotion Regulation, and the Cortisol Stress Response. Journal of Counseling Psychology ,Vol. 61, No. 1, 110 –118

- Cranab, L., & Dharma Raja, W. (2015). Perfectionism: A Risk to Self-Harm. *Journal on Educational Psychology, 8*(3).
- Current Directions in Psychological Science, 10(6), 6214-219
- Fracchia, C., Giovannetti., (2016).Inaividuality and self regulation in preschoolers. Discourse: Journal of Childhood and Adolescence Research Heft, 4, p,457-471
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. American Psychologist, 43(5), 349–358
- Gould, J. (2012). Overcoming Perfectionism. Jenny Gould & Ventus Publishing.

  Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. Cognition & Emotion,
- Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. Journal of Personality and Social Psychology, 79(3), 410–424
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything.
- Gross, J. J. (2002 ). Emotion regulation : Affective, cognitive , and social consequences Stanford University, Stanford , California USA
- Gross, James and others,( 2003). Individual differences in two Emotion regulation processes, Stanford university ,U.S.A

- 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*(3), 456—470.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A Cognitive Behavioral Coaching Intervention for the Treatment of Perfectionism and Self-Handicapping in a Nonclinical Flinders University, Australia.
- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. Cognition and Emotion, 13(5), 467–480
- Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. Springer Publishing
- Monographs of the society for research in child development, 59(2-3), 25–52.
- Stoeber, J. (2018). The Psychology of Perfectionism: An Introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications* (pp. 3–16). London: Routledge.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 295–319.

- Tan, L. S., & Chun, K. Y. N. (2014). Perfectionism and academic emotions of gifted adolescent girls. The Asia-Pacific Education Researcher, 23(3), 389-401
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition.
- Wolters, C. A. (2011). Regulation of Motivation: Contextual and Social Aspects.Teachers College Record, 113(2), 265-283
- Zavada, T. Y. (n.d.). Theoretical Aspects of Perfectionism Influence on the Personality. Ukrainian Catholic University, 17, Sventsitskoho str., Lviv, Ukraine.

# الملاحق

**الملحق رقم (01) مقياس الكمالية العصابية**

عزيزي الطالب \ الطالبة

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐ التخصص: علمي☐ ادبي ☐

نرجو منك (ي) قراءة كل عبارة بدقة والاجابة عنها بكل أمانة وصدق، علما أنه ليست هناك اجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك (ي) الشخصي

| الفقرات | تنطبق | تنطبق الى حد ما | لا تنطبق |
|---|---|---|---|
| أتلكأ فً تقدّم العمل الذي أكلف به، لأني دائما أعتقد أنه دون المستوى المطلوب | | | |
| 2. أنتظر عبارات الشكر والتقدير من قبل الأخرين، (الاب، الام، المعلم، الاصدقاء) عن أي عمل أقوم به. | | | |
| 3. إنجاز العمل بمستوى أقل من المستوى المطلوب، يعد فشل ذرّعا. | | | |
| 4. اعبر عن آرائي بحرّية دون خجل أو خوف. | | | |
| 5. أسعى للعمل فً ضوء توقعات الأخرين للحصول على اهتمامهم وإعجابهم. | | | |
| 6. ألوم نفسً كثّيرا عندما يّكون أدائي أقل من توقعاتي | | | |
| 7. أشعر بأنني شخص ليّس له قّيمة. | | | |
| 8. من الضروري أن يّكون الشخص محبوبا ومؤّيدا من جمّيع الناس المحيّطّين به. | | | |
| 9. أفتقد الشعور بالرضا عند انتهائي. | | | |
| 11. أتمنى أن أكون شخصا آخر. | | | |
| 11. أتخوف كثيّرا من فقدان احترام الاخريّن إذا لم يّكن أدائًي مثاليّا. | | | |
| 12. إنها لكارثة لو لم أصل لدرجة الاتقان فًي أي عمل أقوم به. | | | |
| 13. أجد صعوبة فًي الاشتراك فًي الحديّث مع الاخريّن. | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14. أسعى للوصول إلى مرتبة الامتيّاز للحصول على ثناء الاخريّن ومدحهم | | | |
| 15. أشعر بالقلق والخوف عند موعد تقدّيم الواجبات المطلوبة منّي( في العمل/ المدرسة) | | | |
| 16. أشعر بالخجل من أدائّي لأنه دائما لاٌ يصل إلى درجة الكمال. | | | |
| 17. أعانّي من الصراع النفسّي فً اختيّار الاعمال التّي ترضّنّي وبّين القيّام بالاعمال التّي أعتقد أنها ترضّي الاخريّن. | | | |
| 18. أحاسب نفسّي كثّيرا عندما أنجز عملً بمستوى أقل من الكمال | | | |
| أتردد فً الإجابة على أي سؤال، بالرغم من معرفة بالإجابة الصحّيحة. | | | |
| 21. أتوقف عن إنجاز أي عمل عندما أشعر بأنه لاٌ يجوز علّيا رضا واستحسان الأخرّين | | | |
| 21. إذا لم أصل إلى الكمال، فأنا شخص فاشل. | | | |
| 22. أشعر بعدم أهمّية أي انجاز حققته فً حّياتّي | | | |
| 23. أشعر بألم نفسّي عندماٌ يتجاهل الاخرون ما أقوم به من أعمال. | | | |
| 24. ارتكاب الاخطاء فً أي عملٌ يعد كارثة كبرى. | | | |
| 25. أشعر بأننّي شخص ناجح وله قّيمة فّي المجتمع. | | | |
| 26. أشعر بالضيّق والغضب لمجرد التفكيّر بأن هناك شخص لاٌ يحبنيً. | | | |
| 27. أتردد كثيّرا فً التعبّير عن أرائّي، لانشغالّي بالتّقييم السلبّي الذي سّيصدره الناس المحّطّين بي | | | |
| 28. أتحدث مع نفسّي عن الاسباب التّي تدفعنّي للقّيام بالأعمال التّي ترضّي الاخرّين ولا ترضّنيً | | | |
| 29. .أنا شخص محبوب بّن زملائيً. | | | |
| **أبرر أن الوقت غّير كافي لاداء العمل المطلوب منً بدرجة عاليّة من الإتقان.** | | | |
| 31.أشعر بعدم الثقة بقدراتّي على أداء المهام المطلوبة منّي | | | |
| 32يضايقنّي عدم تقدّير الاخرّين لّي عن أي أعمال قمت بها من أجلهم. | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| يحبطني القيام بأي عمل لا ينال رضا و اعجاب الاخرين | | | |

**الملحق رقم (02) مقياس التنظيم الانفعالي**

**عزيزي الطالب \ الطالبة**

**الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐ التخصص: علمي☐ ادبي ☐**

نرجو منك (ي) قراءة كل عبارة بدقة والاجابة عنها بكل أمانة وصدق، علما أنه ليست هناك اجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك (ي) الشخصي

| الفقرة | أو افق بشدة | أو افق | أو افق احيانا | محايد | أرفض بشدة | أرفض | أرفض أحيانا |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| عند ما أريد أن أشعر بانفعال ايجابي (كالفرح والبهجة ) أغير ما كنت أفكر فيه. | | | | | | | |
| أحتفظ بانفعالاتي لنفسي. | | | | | | | |
| عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية ( كالحزن والغضب ) أغير ما كنت أفكر فيه. | | | | | | | |
| عندما أشعر بانفعالات ايجابية أجد صعوبة في التعبير عنها. | | | | | | | |
| عندما أواجه موقفا ضاغطا، أفكر في الطريقة التي تجعلني هادئا. | | | | | | | |
| ألجأ الى عدم التعبير عن انفعالاتي كوسيلة لتنظيمها. | | | | | | | |
| عندما أريد أن أشعر بانفعال أكثر ايجابية، أغير الطريقة التي أفكر بها عن الموقف. | | | | | | | |
| أتحكم في انفعالاتي من خلال تغيير الطريقة التي أفكر بها عن الموقف الذي أكون فيه. | | | | | | | |
| عندما أشعر بانفعالات سلبية أحرص على عدم التعبير عنها. | | | | | | | |
| عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية، أغير طريقة تفكيري عن ذلك الموقف. | | | | | | | |

# ملحق خاص بنتائج الدراسة من خلال برنامج spss