الكمالية العصابية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة

الدكتورة: عفراء ابراهيم خليل العبيدي

جامعة بغداد.

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الكمالية العصابية والاستقرار النفسى، فضلاً عن التعرف على الكمالية والاستقرار النفسى لدى الجنسين من طلبة الجامعة. وقد تكونت عينة الدراسة من (370) طالبًا وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيًا بين الكمالية العصابية والاستقرار النفسى، وعدم وجود فروق في مستوى الكمالية بين الإناث والذكور، وكذلك بالنسبة للاستقرار النفسى، وقد خرجت الدراسة بعدد من المقترحات والتوصيات.

Abstract :

The present study aimed to reveal the nature of the correlation between neurotic perfectionism and psychological stability, as well as to identify the luxury psychological and stability in both sexes of university students. The study sample consisted of (370) students, revealed the results of the study on the presence of correlation is negative statistically significant between luxury neurotic and psychological stability, and the absence of differences in the luxury level between males and females, as well as for psychological stability, the study came up with a number of proposals and recommendations.

مقدّمة:

تعد الكمالية اتجاه نحو وضع مستويات ومعايير مرتفعة بشدة للذات وللاخرين وقد تتخذ الكمالية صورا مختلفة فهناك الكمالية الموجهة نحو الذات اذ يضع الفرد لنفسه مستويات عالية من الاداء ويحاول تحقيقها وهذا النوع يمكن ان يمثل قوة دافعة صحية لتحقيق اهداف طموحة فتكون الكمالية السوية او يمكن ان تكون عامل خطر للاحباط فتكون الكمالية العصابية، وهناك الكمالية الموجهة نحو الاخرين وتتضح في كون الكمالي نفسه يضع للاخرين المحيطين به مستويات ومعايير عالية ويطالبهم بتحقيقها بل قد يفرضها عليهم ويقيمهم بناء على هذه المستويات والمعايير.

وهناك الكمالية المكتسبة اجتماعياً ويكتسبها الفرد من ادراكه للمواقف الاجتماعية اذ يعتقد ان الاخرين يتوقعون منه اداء مثاليا او كماليا كما يدرك ان المحيطين به يفرضون عليه معايير فوق طاقته. اما الاستقرار النفسي فيعني وصول الفرد إلى حالة من الطمأنينة والسلام من خلال تواجده في مجتمع آمن يحكمه النظام، و تقبله للذات وللاخرين، والبساطة والتلقائية، وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية. كما ويُقصد به الاعتدال والقدرة على تكوين علاقات مستقرة ومرضية خلقياً، ونفسياً، واجتماعياً، ودينياً [(1)] .

وإن الشخص غير المستقر يشعر أن بيئته مهددة، وأن الأذى سيلحق به في أي وقت، فهو يشعر بالخوف من المجهول ويترقب وقوع الخطر ويشعر بالارتياب من الآخرين والتوتر عند مقابلتهم ويظهر الحذر والتحفظ الشديد ويتصف سلوكه بالانسحاب والعدوان والتمرد ويصبح أكثر انشغالاً بنفسه ومشكلاته الخاصة فلا يستطيع أن يخطط للمستقبل وأن ينشئ أسرة [(2)].

مشكلة الدراسة:

عندما يشعر الفرد بعدم الاستقرار النفسي فانه يجعل كل شي حوله غاية في الكمالية وهو نفسه اولا -في كل ما يقوم به او يقوله- (وضع الصورة المثالية

لنفسه) هي الطريقة "الية تعويض" التي يحاول التعامل مع مشاعر انعدام الأمن و الدونية والكراهية الذاتية والاضطراب الاسري. اذ ان جذور الكمالية تعود الى الوالدين وما يضعانه من شروط للحصول على حبهما وتقديرهما وبالتالي فان تقدير الفرد لذاته يعتمد على المعايير العالية التي يضعها لنفسه وللاخرين .

وبناء عليه يمكن ايجاز مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الاتية :-

1. هل توجد فروق بين الجنسين من طلبة الجامعة في الكمالية العصابية؟
2. هل توجد فروق بين الجنسين من طلبة الجامعة في الاستقرار النفسي؟
3. هل هناك علاقة بين الكمالية العصابية والاستقرار النفسي لدى عينة الدراسة وما طبيعتها؟

أهمية الدراسة

يمكن ايجاز اهمية الدراسة من النقاط الاتية:-

1. لا توجد – في حدود علم الباحثة – دراسة نفسية عربية تناولت العلاقة بين الكمالية والاستقرار النفسي.
2. تعد هذه الدراسة اضافة الى التراث النظري اذ انها تتناول متغيرين هامين في مجال الصحة النفسية وهما : الكمالية العصابية والاستقرار النفسي ومالها من اثار نفسية على الفرد.
3. عينة الدراسة هم شريحة الشباب، ويعد الشباب ثروة الامة يجب رعايتها والتصدي لمشكلاتها وذلك نظرا لما تقدمه هذه الشريحة للمجتمع من اسهامات وانجازات من شانها تحقيق الرفاهية والتقدم.
4. أهمية متغير (الاستقرار النفسي) الذي قلّما تناولته البحوث النفسية في العراق–على حد علم الباحثة- مما يغني المعرفة النظرية، والعملية لهذا المتغير.
5. سعي الدراسة إلى اعداد مقياس للكمالية العصابية والاستقرار النفسي، لدى طلبة الجامعة، وذلك لعدم توافر مقاييس تفي بالغرض، وتلائم

المرحلة الحالية، مما يشكل ثغرة في منظومة بحوثنا النفسية، الذي قد تسد هذه الدراسة الميدانية جزءاً منه، فضلاً عن كونه يفيد الباحثين لإكمال طريق البحث العلمي، بما يوفره لهم من أدوات لقياس هذين المتغيرين.

6. الأهمية الوقائية للدراسة الحالية لأنها قد تحفز المسؤولين في الجامعة والاباء إلى زيادة الاهتمام برعاية الصحة النفسية للابناء والعمل على تعزيز استقرارهم النفسي بما يضمن لهم نمو شخصية متزنة مستقرة نفسياً، مما يحقق أهدافهم وأهداف المجتمع الذي ينتمون إليه.
7. معرفة الطلبة الذين قد تظهر لديهم مستويات مرتفعة من الكمالية العصابية وارشادهم قبل ان تتفاقم لديهم وتصبح مشكلة يصعب حلها.

أهداف الدراسة

1- التعرف على الكمالية العصابية لدى افراد العينة الكلية.
2- التعرف على الفروق بين الجنسين "الذكور – الاناث" في الكمالية العصابية.
3- التعرف على الاستقرار النفسي لدى افراد العينة الكلية.
4- التعرف على الفروق بين الجنسين "الذكور – الاناث" في الاستقرار النفسي.
5- التعرف على العلاقة بين الكمالية العصابية والاستقرار النفسي.

حدود الدراسة

تقتصر الدراسة الحالية على طلبة جامعة بغداد من كلا الجنسين، ولكلا التخصصين (العلمي والإنساني)، ومن طلبة الدراسات الصباحية للعام الدراسي (2014-2015)م.

تحديد المصطلحات

أولا : الكمالية

1. عرفتها عبد النبي بانها : خاصية شخصية تجعل الفرد يهتم بتحقيق الكمال والتمام في كل مظاهر الحياة وهي اما كمالية مرتفعة غير سوية " عصابية " او كمالية معتدلة سوية او كمالية منخفضة غير سوية [3]
2. ويعرفها نت بانها : الحاجة الى ان تكون او تبدو شيئا تاما [4]
3. اما الشربيني فيعرفها بانها : النضج والخلو من العيوب والتحكم في مجال ما [5].
4. ويعرفها وبستر بانها:النزعة الى رؤية اي شي اقل من الكمال على انه غير مقبول [6].
5. اما دسوقي فيعرفها بانها : مطالبة النفس والاخرين بنوع اداء اسمى مما يتطلبه الموقف لتحقيق أعلى المعايير التي قد تحددها على نفسك وعلى غيرك، والحكم على قيمتك الذاتية من خلال قدرتك على تحقيق هذه الأهداف الصعبة، بالإضافة إلى معايشة نتائج غير مرغوبة بسبب السعي الدائم لتحقيق هذه الأهداف مهما كانت التكلفة..[7]
6. اما عبد الخالق فقد عرفتها بانها : بناء ادراكي وسلوكي له دوافع وحاجات وصور ذهنية خاصة تميل بالفرد نحو الشك في قدرته على الاداء الجيد وانخفاض تقديره لذاته وعدم الرضا عن اي اداء بالرغم من جودته والافراط في نقد الذات والحساسية الشديدة نحو نقد الاخرين له ووضع مستويات انجاز عالية يحاول تحقيقها.[8]
7. التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (عبد الخالق، 2005) لانه الاقرب والانسب لتحقيق اهداف الدراسة الحالية ، وتعرف اجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند اجابته على فقرات مقياس الكمالية المعد في الدراسة الحالية.

ثانياً: الاستقرار النفسي

1- عرفه آيزنك (Eysenck 1972): بانها الحالة التي يتصف بها الفرد عند توفير حاجاته ومطالبه من البيئة التي تحقق له الإشباع الكامل، وهي البعد الموجب

في الشخصية الذي يمثل الثبات، والنضج، والتوافق، والشعور بالراحة، والأمان، والتفاؤل، والعقلانية [9]

2- اما "بيتش" فقد عرفه بانه: العملية التي من خلالها يحاول الفرد المحافظة على أمنه وراحته من خلال توافقه مع محيطه الاجتماعي [10].

3- وعرفه الشمري (2005) بانه: الرغبة القوية عند الأفراد لتجنب حالات الألم، والوصول إلى الراحة النفسية، والجسدية، والاجتماعية، والتخلص من حالات الضيق والخوف والقلق، فضلاً عن حالات الشعور بالأمن النفسي بالاعتماد على الأشخاص والمؤسسات والهيئات [11].

4- اما تعريف الباحثة النظري للاستقرار النفسي فهو: شعور الفرد بانتماءه وتقبله من قبل الجماعة المحيطة به ومعاملته بمودة ودفء ، وأن له دوراً فيها، وإحساسه بالاطمئنان، وندرة شعوره بالخطر والقلق، فضلا عن تقبله لذاته والتوافق معها وتقبل الآخرين والتسامح معهم. وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية.

5- اما التعريف الاجرائي فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس الاستقرار النفسي المعد في الدراسة الحالية.

الاطار النظري /

الكمالية:

تعد الكمالية طاقة لدى الفرد يمكن ان تستخدم بطريقة سلبية او طريقة ايجابية وهذا يعتمد بشكل كبير على مستوى الوعي والادراك لدى الفرد وقد تؤدي بالفرد الى عدم انجاز ما يصبو اليه اذا ما شعر هذا الفرد بالعجز عن تحقيق التوقعات التي كان يضعها لنفسه او يضعها الاخرون له [12].

إن الكمالية تعد من الخصائص الشخصية التى للبيئة دور في نشأتها، وتعد أساليب التنشئة الوالدية من أهم العوامل البيئية المساهمة في تكوين شخصية الفرد . وهي تنمو وتتطور اثناء فترة الطفولة ونتيجة لضغط الاسرة والضغط من الذات

ومن المجتمع ومن وسائل الاعلام كل ذلك يجعل بعض الافراد لديهم مخاوف ويشعرون بالذنب ويعملون بشدة ويعتقدون انهم اذا لم يفعلوا على نحو تام فانهم سيفقدون الحب والاحترام [13].

الميول الكمالية تكون على متصل يتراوح بين السلوكيات السليمة والصحيحة وبين السلوكيات المضطربة فالاشخاص الكماليون الاسوياء يضعون اهدافا ومعايير عالية معقولة وواقعية ويكافحون من اجل التميز ولديهم توقعات عالية لانفسهم ويستمتعون بتوقعات الاخرين تجاههم ويعتقدون فى ضرورة ان يتحقق الكمال والتمام ويعرفون الجهود الشخصية المطلوبة ويسمحون ان تكون اداءاتهم مرنة ويقبلون اخطاءهم ولديهم احساس بالسرور والرضا والمتعة تجاه الجهود المبذولة ويرون ان الكمالية تشجعهم على الاستمرار وتحسين العمل.

أما الكماليون غير الاسوياء فلديهم اهداف ومعايير عالية ومفرطة ومستحيلة وغير واقعية يضعونها لانفسهم او للاخرين وعندهم تاكيد زائد على التنظيم ويعيشون فى قلق خوفا من فعل الاخطاء ويتجنبون المخاطر ويرفضون محاولة القيام بتجارب جديدة خوفا من الفشل ولديهم توقعات زائدة ونقد سلبى من الاخرين ويشعرون بان محاولاتهم وجهودهم لا تبدو كافية وانهم يستطيعون فعل الافضل وهم لا يشعرون بالرضا والسرور والاشباع ويعتمد تقييمهم واحترامهم لذواتهم على تحقيق النجاحات والانجازات [14].

صنف " هاماتشيك" الكمالية الى الكمالية السوية والكمالية العصابية اذ يرى ان الكمالي السوي هو ذلك الفرد الذي يشتق الاحساس بالسعادة عند اداء الاعمال الصعبة ويشعر بالرضا عن ذاته عن طريق تحقيق طموحات صعبة ويميل الى تقدير الذات ويضع لنفسه مستويات تتناسب مع قدراته وامكانياته اما الكمالي العصابي فهو ذلك الفرد الذي يعتقد انه يجب ان يكون افضل طوال الوقت وينظر دائما الى عمله ومجهوده بانه غير كامل وغير مرضى وانه كان عليه ان يؤدي العمل يشكل افضل مما قام به فلا يشعر مطلقا بالرضا [15].

العوامل التي تسهم في نمو الكمالية (جذور الكمالية)

تتكون الاتجاهات الكمالية لدى الفرد منذ سنوات طفولته المبكرة بفعل من المجتمع الخارجي ولا سيما الوالدين اللذين يجعلان حبهما لابنائهما مشروطا بالانجاز والتميز مما يجعل تقدير الابناء لذواتهم مرتبطا بالاحكام الخارجية وليس لقيمة الذات [16].

ويشير "بارو ومور" الى ان الاتجاهات الكمالية تشجع وتكافأ في البيت والمدرسة اثناء الطفولة اذ تنتج عن الانجاز والاداء المدرسي الفائق واثناء فترة المراهقة ربما تصبح لا تكيفية بسبب الامال والتوقعات الخاصة التي يضعها المراهق لذاته ويضعها الاخرون له [17].

ويرى كل من "كلارك و كوكر" ان العلاقة الخاصة بين الطفل ووالديه هي المسؤولة عن نمو الكمالية لدى الفرد اذ ان هناك اربعة انماط من الخبرات المبكرة التي ترتبط بالتفكير الكمالي هي : الاساليب الوالدية المتعلقة بكثرة المطالب التي يصحبها النقد الشديد والتوقعات الوالدية المرتفعة بشدة والنقد غير المباشر وغياب الاستحسان الوالدي او الاستحسان الوالدي المشروط او غير الثابت والاباء الكماليون والذين يعدون نموذجا للاتجاهات والسلوكيات الكمالية [18].

ان الكمالية اللاتكيفية تنشأ في الاسر التي لا تمنح الاستقلالية والتي تنشغل في ضبط السلوكيات اذ يتم قمع التعبير الشخصي وصنع القرار الفردي، كما ان الاستحسان الوالدي يقوم على تحقيق التوقعات المرتفعة للوالدين وعندما لا يتم تحقيق هذه التوقعات فان النتيجة تكون مشاعر الذنب ويستجيب الابناء لهذه الضغوطات عن طريق تبني المستويات المرتفعة وغير الواقعية لوالديهم ويخبرون قلقا شديدا من اجل تحقيق هذه المستويات كما ان استخدام الوالدين للضبط النفسي يرتبط بزيادة الكمالية اللاتكيفية لدى ابناءهم المراهقين ولا سيما الذكور [19].

كما ان الترتيب الولادي هو أحد العوامل الرئيسة المؤثرة في تشكل صفة الكمالية عند الطفل بغض النظر عن الجنس، فالطفل الوحيد أو المولود الأول ينعم بفترة أطول من الوقت بصحبة والديه أو بالقرب منهما، وبالتالى يتنامى لديه الميل لمحاكمة سلوكاته و قياسها على ضوء سلوكات الراشدين ومعاييرهم، ويتعاظم هذا الميل لدى أولئك الأطفال الذين يحظون باهتمام الجدين فضلا عن اهتمام الوالدين. إن المولود الأول يضع الوالدين في مواجهة وضع جديد يفتقران فيه للمعرفة اللازمة بالأسس والأساليب المناسبة لتنشئة الأطفال، وكثيراً ما يكافئون طفلهم عندما يظهر حماساً أكثر مما ينبغي لأداء الواجبات.

إن هذا السلوك يعزز بدوره الاعتقاد لدى الوالدين بأنهم يقومون بواجبهم تجاه طفلهم، بينما هم فى واقع الأمر لا يحسنون صنعاً، لأنهم مع مرور الوقت يسهمون في تشكل السلوكات المرافقة للكمالية. كما وتلعب وسائل الإعلام بأنواعها دوراً رئيساً في تنمية وتعزيز النزعة الكمالية لدى الأطفال والشباب. إن رفض ما هو دون مرتبة الكمال رسالة قوية تتبناها وسائل الإعلام في معظم برامجها الاجتماعية والثقافية والدينية على وجه الخصوص، كما أن الحث على التعلق بالمثاليات والتمسك بالأخلاق الحميدة –كما يراها كتاب ومعدو البرامج الإعلامية– شعارات لا تتوقف أجهزة الإعلام عن توجيهها للناشئة. وربما كانت الإذاعات المرئية من أقوى الوسائل الإعلامية تأثيراً على الأطفال والمراهقين.

وإذا كانوا يقضون ساعات طويلة وهم يشاهدون أحداثاً وشخصيات غير واقعية تعرض على شاشات التلفزة، فإنهم بلا شك سيتطلعون لأن تكون حياتهم الأسرية والاجتماعية نموذجاً لتلك المثاليات.و تسهم الاضطرابات العائلية وانحرافات الوالدين في ظهور وتطور صفة الكمالية لدى بعض الاشخاص اذ قد يجدون الخلاص من جو العائلة في تكريس الوقت والجهد لتحقيق إنجازات في تحصيلهم المدرسي، وكأنهم بذلك يعوضون عن عجزهم في التحكم باضطرابات

العائلة عن طريق التحكم ببيئتهم المدرسية. اى أن أبناء المدمنين على الكحول عادةً ما يعزون تطور صفة الكمالية عندهم إلى معاناتهم العائلية.

أبعاد الكمالية /

تتكون الكمالية من الابعاد الاتية حسب وجهة نظر "فروست ومارتن ولا هارت وجوتوالز وجماعته" :-

أولا- الأبعاد اللاتكيفية :-

1. التوقعات الوالدية/ ويتضمن ادراك الفرد بان والديه لديهم امال وتوقعات مرتفعة توجه نحوه وعليه تحقيقها.
2. النقد الوالدي/ ويعني ادراك الفرد ان والديه سيكونان ناقدين له بدرجة شديدة.
3. القلق تجاه الاخطاء / ويتمثل في ردود الافعال السلبية تجاه ارتكاب الاخطاء والميل الى تفسيرها على انها جوانب ومظاهر للفشل والاعتقاد بان الفشل يتسبب بصورة دائمة في فقدان الاحترام من الاخرين.
4. الشكوك حول الافعال / ويقصد به مزيجا من القلق والاهتمام تجاه صنع الاشياء على نحو صحيح وتكرار العمل وكون الفرد متاخرا .

ثانيا – الابعاد التكيفية:-

1- المستويات الشخصية / ويعني وضع مستويات ومعايير مرتفعة للاداء والميل نحو تقيم الفرد لذاته اعتمادا على الاداء.
2- التنظيم والترتيب / ويتمثل في التنسيق والترتيب والتنظيم الشديد بدرجة مسرفة [20].

أما ميللر وفيلانكورت يرون بان الكمالية تتكون من الأابعاد الاتية:-

1. الكمالية الموجهة نحو الذات / وفيها يضع الفرد لنفسه مستويات مرتفعة من الاداء ويحاول تحقيقها .

2. الكمالية الموجهة نحو الاخرين / وفيها يضع الفرد مستويات مرتفعة غير واقعية من الاداء للاخرين ذوي الاهمية في حياته ويفرضها عليهم ويطالبهم بتحقيقها ويقيمهم بناء على هذه المستويات.
3. الكمالية المحددة اجتماعيا / وفيها يدرك الفرد ان الاخرين ذوي الاهمية في حياته يضعون له مستويات مرتفعة غير واقعية من الاداء ويفرضونها عليه ويطالبونه بتحقيقها ويقيمونه بصرامة ويضغطون عليه لكي يكون على نحو مثالي او كامل .

ويرى " ميللر و فيلانكورت" الى ان الكمالية الموجهة نحو الذات توصف على انها بعد سوي تكيفي اما الكمالية الموجهة نحو الاخرين والكمالية المحددة اجتماعيا فانهما يوصفان على انهما بعدان لا سويان لا تكيفيان [21].

خصائص الكماليين /

ان الكماليين التكييفين يتصفون بالتنسيق والتنظيم والنظام والترتيب بينما الكماليون اللاتكييفون يتصفون بقلق شديد تجاه الاخطاء والشكوك حول الافعال وادراك النقد الوالدي والامال والتوقعات الوالدية [22].

ويشعرون الكماليون الايجابيين بالسعادة نتيجة مجهوداتهم المضنية ويعملون في ضوء المحددات الموقفية والشخصية، بينما الكماليون السلبيون مدفعون لتجنب الفشل غير راضين عن اعمالهم وانجازاتهم مما يتمخض عنه الكفاح المستمر لانجاز الاهداف الشخصية المرتفعة [23].

كما يعانى الشخص الكمالى غالباً من حالة الضعف وعدم الفاعلية في تنظيم واستثمار الوقت، ويظهر ذلك بوضوح لدى الاشخاص الكماليين في عدة مجالات من النشاط المدرسى. فالشخص الكمالى عادةً ما يتأخر في إعداد واجباته المدرسية وتسليمها في الوقت المحدد، ولا يغادر قاعة الامتحان قبل انتهاء الوقت، ومع ذلك تجده يخرج غير راض عما فعله، ويردد دائماً «لو كان لدي وقت لأجبت عن الأسئلة بشكل أفضل مما فعلت». ومن الطريف أن هذا الشعور يتكرر

دائماً بغض النظر عن طول الفترة الزمنية التي أعطيت لإنجاز المهمة. ويغلب على الشخص الكمالي طابع التفكير بصيغة «كل شيء أو لا شيء». ومعنى ذلك أنه لا يوجد لديه بديل ثالث أو حل وسط، فإما النجاح وإما الإخفاق، وإما أن يكون الجواب خطأً أو صواباً. إن حصول الشخص الكمالي على علامة واحدة أقل من «أ» يعني لديه فشلاً ذريعاً يترتب عليه معاناة نفسية يرافقها تذبذب حاد في الدافعية وعدم ثبات في الجهد. كما ويتجنب الكماليون الخبرات الجديدة ولا سيما إذا كانوا سيعطون علامات عليها، لأنهم لا يحتملون الحصول على ما هو دون أعلى الدرجات حتى لو كانوا في مرحلة التعلم. ويمكن وصف ذلك «فجوة الإخفاق» بين ما تم تحصيله بالفعل وما كان يمكن تحصيله لو توفر قليل من الوقت الإضافي.

وعادةً ما يعاني الكماليون معاناةً كبيرة عند مواجهتهم لمواقف التجربة والخطأ في التعلم، وقد لا يتقنون مهارات كثيرة وتضيع عليهم معارف كثيرة بسبب نفاذ صبرهم في منتصف الطريق، وهناك علاقة بين الخوف المبالغ فيه من الإخفاق وبين القصور الذاتي والتقاعس لدى الأشخاص الكماليين. ففي الوقت الذي يتجنبون فيه مواجهة خبرات جديدة يميلون إلى خداع أنفسهم باختيار المهمات التي يستطيعون إنجازها بدرجة عالية من الكمال.

كما أن الخوف الشديد من الإخفاق يؤدي إلى حالة من القصور الذاتي التي تقود بدورها إلى عدم القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب، على أمل أن يكون الانتظار عاملاً في اتخاذ القرار الكامل، الذي لن يتحقق في واقع الأمر مهما طال الانتظار. وربما يمكن تشبيه الشخص الكمالي من هذه الناحية بمن "فضل السلامة ورضي من الغنيمة بالإياب".

الاستقرار النفسي /

يرى سبحموند فرويد أن الشخصية المستقرة مرتبطة بقوة الأنا التي تعمل على حماية الشخصية، وإحداث حالة الموازنة مع الظروف البيئية

[24]. فالشخص المستقر هو الذي تكون الأنا عنده بمثابة المدير المنفذ للشخصية [25].

أما إذا كانت هذه النظم الثلاثة تعاني الصراع، وعدم الانسجام فيما بينها بسبب ضعف (الأنا)، وعدم قدرته في الوصول إلى حلول تنهي الصراعات التي تنشأ بين هذه النظم ومطالب الواقع.[26] فإن الفرد في هذه الحالة سيكون عرضة لعدم الاستقرار والتوازن النفسي، وينتهي به الحال إلى الاضطراب النفسي أو العصاب [11]، إذ يشعر الفرد بتهديد أمنه النفسي، وتأتي مصادر هذا التهديد من (الهو)، والواقع، والأنا الأعلى، وما يحمله من متطلبات على الأنا أن يتحملها ويوفق فيها، لذلك يصبح الأنا مركزاً للصراع فيشعر بالقلق والذنب [27]. ويرى فرويد أن الاستقرار أو عدم الاستقرار ينمو في الخمس سنوات الأولى من حياة الفرد، وخلال هذه المرحلة تتكون المعالم الأولى للشخصية [28]، [25].

أما يونج فيرى ان الشخصية المستقرة تكتسب من خلال التفاعل بين الذات، واللاشعور الجمعي، واللاشعور الفردي، إذ يتم التوفيق بينها من خلال عملية التسامي،وتبدأ هذه العملية بعد سيطرة القوة الروحية على السلوك والتي يسعى الفرد لتحقيقها[29].

وماهية الإنسان عند يونج هو كيان يحتوي الأضداد، وتمتد جذوره إلى اللاشعور الجمعي، والاستقرار لديه، هي القدرة على قبول هذا التناقض، وتحمل مسيرة الجدل المؤلف بينها لتحقيق التفرد [30]. ويقول يونج باتجاهين: أحدهما انطوائي Introversion، والآخر انبساطي Extraversion. والاتجاهان معاً يوجدان في كل فرد، إلا أن أحدهما يغلب على الآخر والشخصية المستقرة هي التي يغلب عليها الاتجاه الانبساطي [31]. إذ يتحدد الاستقرار النفسي لدى يونج بما لدى الفرد من مرونة، يشكل بها اتجاهاته، وسلوكه لمواجهة مواقف جديدة، حتى يكون هناك تكامل بين نشاط الكائن الحي، وتوقعاته، ومتطلبات مجتمعه [32].

والشخصية عند روجرز تتكون من ثلاثة مفاهيم: (الكائن العضوي، والمجال الظاهري، والذات). فالكائن العضوي يعني الفرد بكليته، أفكاره، وسلوكه، ووجوده الجسمي. وأما المجال الظاهري فيشير إلى كل ما يَخبُره الفرد،

ويتفاعل معه ويتأثر به من المواقف. ويحوّل الفرد خبراته إلى رموز يدركها ويقيّمها في ضوء مفهوم الذات والمعايير الاجتماعية، فإن تطابقت معها فإنها تؤدي إلى الاستقرار وعدم التوتر، وإن تعارضت أدت إلى التوتر، وعدم الاستقرار. أما الذات فتعني الكل العضوي الثابت، والمنظم، والمؤلف من مدركات الفرد، وعلاقته بالآخرين.

وعدم الاستقرار ينتج من احتمال قيام حالة عدم اتساق بين الذات، وخبرات الكائن العضوي، فلا يعود الفرد قادرا على التصرف كوحدة،مما يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي [33]. ويحدث الاستقرار النفسي عندما يصل الفرد إلى التنسيق، والموازنة بين خبرات ذاته. ولكي يصل الفرد إلى الاستقرار عليه أن يقيِّم خبراته باستمرار حتى يحدد فيما إذا كانت هناك ضرورة لإجراء تعديل في بناء القيم وذلك للتفاعل مع الخبرات المستمرة [34].

أما ماسلو فيرى أن نوع البيئة التي يتعرض لها الإنسان تؤثر كثيراً في عملية نمو الشخصية، لأن هدف إشباع الحاجات يكون في البيئة، فالبيئة الجيدة هي التي تهيئ الظروف الصحيحة والصحية في تحقيق الفرد لرغباته [35].

كما أن البيئة التي لا تكون مصدر تهديد للفرد وتسمح له بإشباع حاجاته الأساسية تكون مصدر إسناد للفرد، وتدفعه للنمو في اتجاه تحقيق الذات [36] ويبدأ الإنسان بالحاجة إلى الصداقات، وتكوين العلاقات الاجتماعية، وتكوين الأسرة، وإلى الإحساس بالانتماء لمؤسسة مهنية أو اجتماعية. ويعد إشباع الحاجة إلى الانتماء والقبول من الآخرين، ومحبتهم ضرورياً لحصول الفرد على الاستقرار النفسي، وإلا أدى الأمر إلى شعور الفرد بالقلق والتوتر، مما يجعله يندفع إلى القيام بسلوك عشوائي ويائس، أو سلوك غير اجتماعي لخفض التوتر الناشئ عن عدم الإشباع [37].

كما يحصل الانتماء من خلال التوحد مع الناس، ومسايرتهم، والتوافق معهم، وقبول الأنماط السلوكية، والمعايير والقيم والاتجاهات في المجتمع، وعندما يتم إشباع حاجات الانتماء والحب بشكل معقول، تظهر حاجة الفرد إلى الاحترام والتقدير. ويميز ماسلو بين صنفين من الحاجات للاحترام والتقدير:

الأول: القائم على أساس احترام الفرد لقدراته، واستقلاليته، وإنجازاته.

الثاني: القائم على أساس تثمين أو تقدير الناس له سواء بالوصول إلى مكانة اجتماعية، أو تحقيق أهمية معينة [38].

دراسات سابقة /

أولاً: دراسات تناولت الكمالية

1. **دراسة (مظلوم، 2013)**

سعت الدراسة للتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الكمالية السوية والعدوانية السوية وغير السوية/كما سعت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الكمالية العصابية والعدوانية السوية وغير السوية ، تكونت عينة الدراسة من (189) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية ، وبعد تطبيق ادوات الدراسة واستخراج النتائج تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الكمالية السوية والعدوانية السوية ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين الكمالية السوية والعدوانية غير السوية [39].

2. **دراسة (مصطفى و احمد ،2011)**

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة الارتباطية بين الكمالية العصابية لدى الموهوبين اكاديميا وبعض المتغيرات النفسية (تقدير الذات واساليب التنشئة الاجتماعية ونمط الشخصية أ) ، تكونت عينة الدراسة من (150) طالبا وطالبة، وبعد تطبيق ادوات الدراسة وتحليل البيانات بالوسائل الاحصائية المناسبة اظهرت النتائج : انه بزيادة نمط السلوك (أ) تزداد الكمالية لدى الموهوبين اكاديميا من طلبة الجامعة، كما اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية العصابية واساليب المعاملة الوالدية (الحماية –القسوة- اثارة الالم النفسي) بينما كانت العلاقة الارتباطية سالبة بين الكمالية العصابية واساليب المعاملة الوالدية (الديمقراطية- التقبل – التفرقة). [40]

3. دراسة (Harriet,1998)

سعت الدراسة الى توضيح العلاقة بين القلق والكمالية واعزاءات الفشل لدى عينة من طلاب المدارس العالية (متفوفين وغير متفوقين) وقد اظهرت نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا بين الطلاب المتفوقين واقرانهم العاديين في الكمالية والقلق في اتجاه الطلاب المتفوقين كما اوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين القلق وعزو الفشل والكمالية لصالح الطلاب المتفوقين [41].

ثانياً- دراسات تناولت الاستقرار النفسي

1- دراسة (خليل ، 2012)

سعت الدراسة الى التعرف على اسلوب معاملة البنات (الاحسان – الجحود) للوالدين والتعرف على الاستقرار النفسي لديهن فضلا عن التعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين ، تكونت عينة الدراسة من (400) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات وبعد تطبيق ادوات الدراسة وتحليل البيانات اظهرت النتائج تمتع الطالبات بمستوى مرتفع من الاستقرار النفسي وان اسلوب معاملتهن للوالدين اتسم بالاحسان وان معاملتهن لامهاتهن كانت افضل من معاملتهن لابائهن [42].

2- دراسة (الحزرجي،2006)

استهدفت دراسة الخزرجي التعرف على القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة تكونت عينة الدراسة من (812) طالبا وطالبة، اظهرت النتائج تمتع الطلبة بمستوى عال من القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات وعدم وجود فروق في متغيرات البحث بين الذكور والاناث فضلا عن وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة [43].

3- دراسة (الجميلي،2004)

استهدفت الدراسة الكشف عن مستوى الاستقرار النفسي لدى عينة من المعلمين والمدرسين واساتذة الجامعة والاطباء والموظفين وطلبة الجامعة، تالفت عينة الدراسة من (560) مستجيبا وقد اظهرت نتائج الدراسة ان افراد العينة يتمتعون باستقرار نفسي عال وان الذكور اكثر استقرار نفسيا من الاناث [44].

اجراءات الدراسة:-

مجتمع الدراسة وعينتها/

تم اختيار عينة الدراسة البالغة (370) طالبا وطالبة بواقع (168) طالبا و (202) طالبة بالطريقة الطبقية العشوائية من مجتمع الدراسة والمتمثل بطلبة كليتا الطب وطب الاسنان.

مقياسا الدراسة

أ/ مقياس الكمالية (السوية/العصابية)

بعد الاطلاع على الاطار النظري وبعض الدراسات السابقة كدراسة (عبد النبي ودراسة مصطفى واحمد،2011) ودراسة (مظلوم، 2013) وبعض المقاييس كمقياس (فروست واخرين، 1990) ومقياس (صابر، 2009) ومقياس (عبد النبي،2011) قامت الباحثة بصياغة (30) فقرة تقيس الابعاد المرتفعة للذات والاخرين والفشل والتوقعات وعدم الرضا، وقد وضعت امام كل فقرة (خمس بدائل للاجابة وهي تنطبق علي بدرجة / كبيرة جدا –كبيرة –متوسطة – نادرة/ لا تنطبق علي ابدا) وتاخذ الدرجات (5-4-3-2-1) اي ان اعلى درجة على المقياس هي (150) واقل درجة (30) بمتوسط نظري قدره (90) وكلما ارتفعت الدرجة كلما دلت على الكمالية العصابية واذا انخفضت الدرجة دلت على الكمالية المنخفضة اما الدرجة المتوسطة فتدل على الكمالية السوية .

- ✓ عرض المقياس بصورته الاولية (الصدق الظاهري) على مجموعة من الاساتذة الخبراء في التربية وعلم النفس ، وقد اجمع الخبراء على الابقاء على الفقرات كافة.
- ✓ التطبيق الاستطلاعي للمقياس/ قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية من طلبة كلية طب الاسنان لتعرف وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله فضلا عن معرفة الوقت المستغرق في الاجابة وقد تحقق من كل ذلك خلال التطبيق الاستطلاعي وتراوح الوقت المستغرق في الاجابة على فقرات المقياس بين (10-15) دقيقة بمتوسط قدره (12.5) دقيقة.
- ✓ تحليل الفقرات/ لحساب القوة التمييوية لفقرات مقياس الكمالية طبق المقياس على عينة مؤلفة من (200) طالب وطالبة وقد استعمل اسلوبان في تحليل الفقرات هما: المجموعتان المتطرفتان، علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي.

العينتان المتطرفتان/ وفيه تم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات الـ (200) وبعد ترتيبها من اعلى درجة الى ادنى درجة تم تحديد نسبة (27٪) من الدرجات العليا و (27٪) من الدرجات الدنيا وقد بلغ عدد الافراد في كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين (54) فردا اي ان عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (108) استمارة ، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين في كل كل فقرة من الفقرات تبين ان جميع الفقرات مميزة ذات دالة عند مستوى دلالة (0.05).

و كما موضح في الجدول (2):-

الجدول (2)

القوة التمييزية افقرات مقياس الكمالية باستعمال اسلوب العينتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
1	3.814	1.185	2.777	1.409	5.851
2	4.398	0.885	3.175	1.158	8.710
3	4.175	1.109	3.037	1.101	7.571
4	4.435	0.673	3.453	1.017	8.359
5	4.388	0.851	3.241	0.984	9.164
6	4.621	0.637	3.102	1.136	10.508
7	4.277	0.806	3.203	1.182	7.99
8	4.166	1.114	2.824	1.158	8.677
9	3.981	0.995	2.935	1.162	7.106
10	4.203	0.794	2.777	1.162	10.523
11	3.379	1.365	2.407	1.282	5.393
12	3.694	1.241	2.166	1.072	9.679
13	4.203	0.817	3.046	1.017	9.215

8.688	1.122	3.138	0.825	4.305	14
9.412	0.965	3.611	0.616	4.648	15
6.122	1.103	3.657	0.752	4.444	16
3.907	0.803	3.907	0.933	4.370	17
7.110	1.162	2.940	0.995	3.980	18
8.765	1.158	2.900	1.114	4.245	19
8.710	1.158	2.824	1.114	4.201	20
9.680	1.160	2.166	1.241	3.710	21
9.412	0.965	3.611	0.616	4.648	22
8.368	1.018	3.454	0.750	4.440	23
8.359	1.017	3.453	0.673	4.435	24
7.99	1.182	3.203	0.806	4.277	25
9.215	1.017	3.046	0.817	4.203	26
8.360	1.020	3.210	0.807	4.28	27
9.421	0.970	3.700	0.620	4.650	28
3.908	0.803	3.907	0.933	4.460	29
7.106	1.162	2.935	0.995	3.981	30

- علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي للفقرات / وتم فيه استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (200) استمارة وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً والجدول (3) يوضح ذلك:-

الجدول (3)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.302	11	0.320	21	0.433
2	0.469	12	0.450	22	0.271
3	0.402	13	0.454	23	0.364
4	0.344	14	0.425	24	0.405
5	0.450	15	0.450	25	0.428
6	0.492	16	0.346	26	0.318
7	0.433	17	0.217	27	0.485
8	0.458	18	0.437	28	0.429
9	0.381	19	0.496	29	0.452
10	0.482	20	0.420	30	0.312

- ثبات المقياس / قامت الباحثة بايجاد ثبات المقياس بطريقة الاختبار – اعادة الاختبار وذلك بتطبيق المقياس على عينة تم اختيارها عشوائيا بلغت (30) طالبا وطالبة وبعد مدة (14) يوم تم تطبيق المقياس على نفس افراد العينة وتم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيقين فبلغ قيمته (0.86) وهو دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ثبات المقياس.
- ب/ مقياس الاستقرار النفسي
- قامت الباحثة بتبني مقياس (الخزرجي ، 2006) للاستقرار النفسي وذلك لانه قد تم بناءه لنفس الشريحة العمرية المشمولة بالبحث والدراسة فضلا عن تمتعه بخصائص سيكومترية جيدة من صدق (صدق ظاهري وصدق منطقي وصدق البناء) وتم ايجاد الثبات بطريقة الفاكرونباخ اذ بلغ (0.80) وطريقة الاختبار – اعادة الاختبار والذي بلغ معامل الارتباط فيه (0.87) . الا ان الباحثة ارتات ايجاد الصدق الظاهري وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس وقد اتفق الخبراء كافة على صلاحية الفقرات مع اضافة اربع فقرات، كما قامت الباحثة بايجاد الثبات للمقياس بطريقة الاختبار - اعادة الاختبار وذلك بتطبيقه على عينة تم اختيارها عشوائيا بلغت (30) طالبا وطالبة وبعد مدة (14) يوم تم تطبيق المقياس على نفس افراد العينة وتم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيقين فبلغ قيمته (0.89) وهو دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ثبات المقياس.
- تكون المقياس من (33) فقرة وتم اعتماد طريقة ليكرت في تصميمه وبناءه وقد تم وضع ميزان خماسي للاجابة عن فقراته وكما ياتي (تنطبق علي دائما– تنطبق علي غالبا – تنطبق على احيانا – تنطبق على نادرا- لا تنطبق على ابدا) وتاخذ الدرجات (5-4-3-2-1) للفقرات ايجابية الاتجاه وبالعكس للفقرات سلبية الاتجاه.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1- **التعرف على الكمالية العصابية لدى افراد العينة الكلية**

بعد تطبيق مقياس الكمالية على عينة الدراسة من طلبة الجامعة ، تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات مقياس الكمالية للعينة بلغ (106.45) درجة وبانحراف معياري قدره (7.767) درجة، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس(90) درجة، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المستخرجة كانت (40.717) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (369) ، والجدول (4) يوضح ذلك :-

الجدول (4)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لعينة الدراسة على مقياس الكمالية

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي لعينة الدراسة	الوسط الفرضي للمقياس	الانحراف المعياري للعينة	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
370	106.45	90	7.767	40.717	1.96	دال

هذه النتيجة التي تشير إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الكمالية وقد فسرت الباحثة هذه النتيجة على أن هولاء الطلبة قد وضعوا معايير ومستويات مرتفعة لذواتهم وللاخرين لطبيعة دراستهم اذا اقتصرت عينة الدراسة على طلبة الطب وطب الاسنان والذين يضعون معايير عاليه لادائهم ولا يرضون الا بالكمال في كل شيء.

2- **التعرف على الفروق بين الجنسين الذكور – الاناث في الكمالية العصابية .**

وللتحقق من الهدف الثاني فقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. إذ كان المتوسط الحسابي لدرجات الذكور على مقياس الكمالية

(105.68) درجة وبانحراف معياري قدره (6.513) بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الإناث على المقياس نفسه (107.27) درجة وبانحراف معياري قدره (8.722) وقد تبين إن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (1.387) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (368) والجدول (5) يوضح ذلك:-

الجدول (5)

الموازنة في الكمالية لعينة الدراسة على وفق متغير الجنس (ذكور – إناث)

ت	نوع العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
1	الذكور	168	105.68	6.513	1.387	1.96
2	الإناث	202	107.27	8.722		

وتفسر الباحثة ذلك نتيجة الى ان الكمالية قد تكتسب اجتماعياً ويكتسبها الفرد من ادراكه للمواقف الاجتماعية اذ يعتقد ان الاخرين يتوقعون منه اداء مثاليا او كماليا كما يدرك ان المحيطين به يفرضون عليه معايير فوق طاقته بغض النظر عن جنسه .

3- **التعرف على الاستقرار النفسي لدى افراد العينة الكلية**

بعد تطبيق مقياس الاستقرار النفسي على عينة الدراسة من طلبة الجامعة، تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات مقياس الاستقرار النفسي للعينة بلغ (97.82) درجة وبانحراف معياري قدره (11.74) درجة، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس(99) درجة، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المستخرجة كانت (1.93) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (369)، والجدول (6) يوضح ذلك :-

الجدول (6)
الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لعينة الدراسة على مقياس الاستقرار النفسي

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي لعينة الدراسة	الوسط الفرضي للمقياس	الانحراف المعياري للعينة	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
370	97.82	99	11.74	1.93	1.96	غيردال

وتفسر الباحثة ذلك ان الاستقرار النفسي شعور يحسه الفرد عند توفير حاجاته ومتطلباته ومطالبه من البيئة التي تحقق له الاشباع والشعور بالراحة والامان وهذا الشي غير متةافر بالعراق نتيجة الوضع الامني الذي يمر به البلد وانعكاساته على الافراد وهذه النتيجة اختلفت مع نتيجة دراسة (خليل ،2012) ودراسة (الخزرجي ،2006).

4- **التعرف على الفروق بين الجنسين الذكور – الاناث في الاستقرار النفسي**

وللتحقق من الهدف الرابع فقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. إذ كان المتوسط الحسابي لدرجات الذكور على مقياس الاستقرار النفسي (97.21) درجة وبانحراف معياري قدره (11.46) بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الإناث على المقياس نفسه (98.43) درجة وبانحراف معياري قدره (12.02) وقد تبين إن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (0.705) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (368) والجدول (7) يوضح ذلك:-

الجدول (7)

الموازنة في الاستقرار النفسي لعينة الدراسة على وفق متغير الجنس (ذكور – إناث)

ت	نوع العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
1	الذكور	168	97.21	11.46	0.705	1.96
2	الإناث	202	98.43	12.02		

وتفسر الباحثة ذلك نتيجة للظروف التي يعيشها الفرد العراقي ذكور واناث من عدم استقرار وامان وانعكاس الوضع على الفرد وتختلف نتيجة الدراسة عن نتيجة دراسة الجميلي) والتي أشارت إن الذكور أكثر استقرارا نفسيا موازنة بالإناث.

5- **التعرف على العلاقة بين الكمالية العصابية والاستقرار النفسي**

أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الكمالية العصابية والاستقرار النفسي ، اذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.689_) وهي دالة عند مستوى دلالة (0,05). اي انه بزيادة الكمالية العصابية لدى الطلبة يقل استقرارهم النفسي.

التوصيات:-

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة:

1. وضع البرامج الارشادية لطلبة الجامعة لتنمية الكمالية السوية لديهم.
2. وضع البرامج العلاجية والوقائية لطلبة الجامعة للحد من الكمالية العصابية لديهم.
3. على الاباء والمسؤولين توفير الظروف النفسية المريحة داخل البيت والجامعة لكي يشعر الابناء بالراحة والاستقرار النفسي وبالتالي يكونوا اشخاص يتمتعون بالكمالية السوية.
4. تقبل الابناء وتقديم الدعم الايجابي لجميع الامكانيات لديهم وعدم مطالابتهم بما لا يستطيعون.

المقترحات:-

استكمالا للدراسة الحالية تقترح الباحثة:

1. اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات عمرية مختلفة وموازنة النتائج.
2. اجراء دراسة تتناول متغير الكمالية العصابية وربطه مع متغيرات نفسية ومعرفة طبيعة العلاقة الارتباطية.
3. اجراء دراسة تتناول متغير الاستقرار النفسي وربطه مع متغيرات نفسية ومعرفة طبيعة العلاقة الارتباطية.

❖ **هوامش البحث**

(1) عبد العزيز، مفتاح محمد (1997): **القرآن وعلم النفس**، منشورات قاريونس، بنغازي.

(2) الغمري، إبراهيم (1979): **السلوك الإنساني**، دار الجامعات المصرية للنشر، القاهرة.

(3) عبد النبي ، سامية نحمد صابر محمد (ب ت): **الكمالية العصابية (غير السوية) وعلاقتها باضطرابات الاكل لدى عينة من طلاب الجامعة**

(4) Knutt, A. (2007): **Pathological Perfectionism**: Implications for the Treatment of Depression, Eating Disorders, and Obsessive – Compulsive Disorder in Suicide Prevention, Doctor of Psychology, University of Hartford, Umi: 3258039.

(5) الشربيني، لطفي(ب ت): **معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحية**، مؤسسةالكويت للتقدم العلمي.

(6) Webster, M. (1991): **Ninth New Collegiate Dictionary**, Mariam –Webster Inc., Publishers Springfield, Massachusetts, U.S.A.

(7) دسوقي، كمال (1988): **ذخيرة علوم النفس** ، ج (1) القاهرة –الدار الدولية للنشر والتوزيع.

(8) عبد الخالق ، شادية احمد(2005): **استخدام نظرية الاختيار وفنيات العلاج الواقعي في خفض اضطرابات الكمالية العصابية**، مجلة دراسات نفسية 15(46) ص (215-266).

(9) Eysenck, H. J. (1972): **Encyclopedia of Psychology**, Vol.1, Search Press, London.

(10) Beach, H. R. (1992):**A Behavioral Approach to the Management of Stress**, Practical .

(11) الشمري، جاسم فياض(2005): الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم، دمشق.

(12) Silverman (1999**): Perfectionism: The Crucible of Giftedness**. Advanced development, 8, PP (47-61).

(13) Elliott, M., Aderholt, M., Goldberg, J., Pernu, C. and Price, C.(1999): Perfectionism: What's Bad About Being Too Good?, Free Spirit Publishing.

(14) Romano, A.(2009):**An Investigation Of Perfectionism and Its Relationship to Perceived Parenting Variables and Life Satisfaction**, Phd,Psychology ,Hofstra University,Umi,3358337.

(15) Hamachek.D.E (1978):**Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism.** Journal of psychology, 15.27-33.

(16) Neifert, M. (1994). **Learning to relax about parenthood**. American Baby, 56 (9), 28 – 31.

(17) Clark, S. & Coker, S. (2009). **Perfectionism, self-criticism and Maternal criticism:** A study of mothers and their children. Personality and Individual Differences, 47 (4), 321 – 325.

(18) Turner, L. & Turner, P. (2011). T**he relation of behavioral inhibition and perceived parenting to maladaptive perfectionism in college students**. Personality and Individual Differences, 50(6), 840 – 844.

(19) Gotwals, J.K., Dunn, G.H. & Wayment, H.A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. Journal of sport Behavior, 26 (1), 17 – 38.

(20) Miller, J. & Vaillancourt, T. (2007). Relation between childhood peer victimization and adult perfectionism: Are victims of indirect aggression more perfectionistic?. Aggressive behavior, 33 (3), 230 –241.

(21) Hawkins, C.C., Watt, H. M.& Sinclair, K.E. (2001). The promises and pitfalls of perfectionistic behavior is Australian adolescent girls. Unpublished manuscript, University of Sydney.

(22) Hanchon, T. (2010). The relations between perfectionism and achievement goals. Personality and Individual Differences, 49(8), 885 – 890.

(23) هول، كلفن، ولندزي، جاردنر(1971): نظريات الشخصية، ترجمة د.فرج أحمد فرج، قدري محمود حفني، لطفي محمد فطيم، ، الهيئة العامة للتأليف والنشر، مصر.

(24) الهابط، محمد السيد (1985): التكيف والصحة النفسية، ط2، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.

(25) Shaffer, J. B.(1956): The Psychology of Adjustment, Boston Houghton Mifflin co.

(26) Bughman. Earl (1972): Personality: the Psychological Study of the Individual, Prentice-Hall, INC. Englewood Cliffs, N. Jersey.

(27) فرويد، سيجموند (1961): الذات والغرائز، ترجمة أحمد عثمان نجاتي، ط3، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.

(28) الغامدي، حسين عبد الفتاح (2004): نظريات الشخصية، المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود، شبكة المعلومات الدولية(الانترنت) herringtoon\Psy.com. WWW.Personality

(29) الرخاوي يحيى(2001): المدارس النفسية –العلاقة بالمفاهيم الأساسية، شبكة العلوم النفسية والتربوية HTTP: \\WWW, Arabsysnet. Com Index. Doc, of Rak Psychools.

(30) الحفني، عبد المنعم (1995): موسوعة مدارس علم النفس، مكتبة مدبولي، القاهرة.

(31) Yung, K. (1952): Personality and Problems of Adjustment, Rollitedge, London.

(32) الزبيدي، كامل علوان والشمري، جاسم فياض (1999): علم نفس التوافق، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.

(33) هول، كلفن (1987): نظريات الشخصية، ترجمة احمد فرج، محمد نجاتي، ط2، دار المشاريع للنشر، القاهرة.

(34) Maslow, A. H. (1970): Motivation and Personality. 2nd Edition Harper & Row Publishers, New York.

(35) Ryckman, R. M. (79): Theories of Personality, D Van No strand Com. N. Y..

(36) الوقفي، راضي (1998): مقدمة في علم النفس، ط3، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمّان.

(37) صالح، قاسم حسين(1987): الإنسان من هو؟، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مطبعة جامعة بغداد.

(38) مظلوم، مصطفى علي رمضان(2013): الكمالية وعلاقتها بالعدوانية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس العدد التاسع والثلاثون –الجزء الاول – يوليو ص(13-45).

(39) مصطفى ، ولاء ربيع و احمد، هويدة حنفي(2011): التنبؤ بالكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين اكاديميا وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لديه، مجلة العلوم التربوية العدد (2) ابريل –الجزء الثاني ،ص(260 -301).

(40) Harniet, K.(1998): **Anxiety ,Perfectionism and Attributions for Failure in Gifted and non-Gifted** .Junior high school students .D.A.I,V.48-12A,p3077.

(41) خليل، عفراء ابراهيم (2012): **أسلوب معاملة البنات (الاحسان- الجحود) للوالدين وعلاقته باستقرارهن النفسي**، مجلة كلية التربية للبنات العدد(1) المجلد (23) -جامعة بغداد

(42) الخزرجي، سناء صاحب محمد(2006): **القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة**، اطروحة دكتوراه غير منشورة-كلية التربية الجامعة المستنصرية.العراق.

(43) الجميلي، كريم حسين (2004): **الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.