

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريريج -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس



رقم التسجيل:

الشعبة: علم النفس

الرقم التسلسلي:

التخصص: علم النفس المدرسي

الكمالية الأكاديمية وعلاقتها بالإجهاد النفسي لدى
تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

(دراسة ميدانية بـ ثنائويتي هوايي بومدين و 17 أكتوبر 1962 بلدية الياشير
ولاية برج بوعريريج)

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في تخصص علم النفس المدرسي

إشراف:

- أ. د. بالقاسمي محمد الأزهر

إعداد:

- بوطبة لمياء

- حبيطوش حنان

السنة الجامعية: 2025 / 2026

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريريج -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس



رقم التسجيل:

الشعبة: علم النفس

الرقم التسلسلي:

التخصص: علم النفس المدرسي

الكمالية الأكاديمية وعلاقتها بالإجهاد النفسي لدى
تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

(دراسة ميدانية بـ بثانويتي هواري بومدين و 17 أكتوبر 1962 ببلدية الياشير
ولاية برج بوعريريج)

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في تخصص علم النفس المدرسي

إشراف:

- أ. د. بالقاسمي محمد الأزهر

إعداد:

- بوطبة لمياء

- حبيطوش حنان

نوقشت وأجيزت علنا في تاريخ: 2026/06/00

أما اللجنة المتكونة من السادة

رئيسا	جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريريج -	د.
مشرفا ومقررا	جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريريج	أ. د. بلقاسمي محمد الأزهر
ممتحنا	جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريريج	د.

السنة الجامعية: 2026 / 2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿... يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ

وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ...﴾

صَلَّى عَلَى النَّبِيِّ الْعَظِيمِ

[سورة المجادلة: الآية 11]

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، نحمده ونشكره على توفيقه لنا في انجاز هذا العمل ،
والصلاة والسلام على اشرف الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

-بداية نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ المشرف الدكتور محمد الأزهر
بالقاسمي على دعمه المتواصل ومرافقته لنا خلال انجاز هذا العمل ، فقد كان لتوجيهاته
القيمة وملاحظاته البناءة اثر كبير في تحسين هذا البحث وتجاوز العديد من الصعوبات.

-إلى الأستاذ المساعد زافور مراد نعجز حقا عن إيجاد الكلمات التي توفيه حقه، فقد غمرنا
بعلمه وتوجيهاته دون تردد وكان لنا خير مرشد بصبره الواسع ونصائحه القيمة في إنارة درب
هذا البحث.

نسأل الله أن يبارك في علمهم وعطائهم وان يجزيهم عنا خير جزاء.

-ولا يفوتنا أن نتقدم بخالص الشكر إلى أساتذة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة
محمد البشير الإبراهيمي على ما قدموه لنا من علم ومعرفة طيلة مشوارنا الدراسي.

-إلى اعز الناس على قلبي ، إلى من كانا سندي ودعمي في كل خطوة "والداي" اللذان
غمراني بدعواتهما الصادقة فكانا النور الذي أنار طريقي والقوة التي دفعتني للاستمرار ،
اسأل الله أن يحفظكما ويديمكما تاجا فوق راسي.

الإهداء

وكان فضل الله عليهما عظيما

ما سلكنا البدايات الا بتيسيره

وما بلغنا النهايات الا بتوفيقه وما حققنا الغايات الا بفضلته ،

فالحمد لله الذي وفقنا لتتميم هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية، وما نحن اليوم نقف على عتبة تخرجنا
نقطف ثمار تعبنا ،

فاللهم لك الحمد اذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا

وبكل فخر نهدي ثمرة هذا النجاح الى : الى العزيزين اللذان نحمل اسميهما فخرا ،

الى من كللهما الله بالهيبة والوقار الى من حصد الاشواك عن دربيننا وزرعا لنا راحة بدلا منها الى من
علمانا ان النجاح لا يأتي إلا بالصبر و الاصرار ، الى النور الذي اثار دربيننا الى من استمدينا منهما
القوة والاعتزاز بذاتنا الى والدينا

...حبيبوش محمود..

...بوطبة عبد الغاني..

الى انيسات العمر وحببيات الروح ، الى من جعلت الجنة تحت اقدامهما وسهلنا لنا الشدائد بدعائهما ،الى
اليد الخفية التي ازلت عنا العقبات، الى العظيمتين التي لطالما تمننا ان تقر اعينهما في يوم كهذا الى
والداتنا

..يحياوي عبلة..

..محمودي نعيمة..

الى من شددنا عضدنا بهم فكانوا ينابيع نرتوي منها الى خيرة ايامي وصفوتها ،الى قرّة اعيني الى
اخوتنا و اخواتنا ولكل من كان عوننا وسندا في هذا الطريق من اصدقاء و اقارب.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين الكمالية الأكاديمية والاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية برج بوعريش ومستوى كل من الكمالية الأكاديمية والاجهاد النفسي، بالإضافة إلى معرفة الفروق بين التلاميذ في الكمالية الأكاديمية والاجهاد النفسي تبعاً لمتغير الجنس، ومتغير التخصص الدراسي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، وعلى عينة قوامها (161) تلميذ وتلميذة، للسنة الجامعية 2026/2025. تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية وفي إطار هذا المنهج استخدمت الطالبتان أداة لجمع البيانات تمثلت في: للكمالية الأكاديمية المعد من طرف أماني مصطفى محمد عبد الله، (2022)، واستبيان للإجهاد النفسي المعد من طرف إبراهيم أفرا (2011)، تم التحقق من خصائصها السيكمترية من صدق وثبات حيث أشارت مؤشرات إلى قيم عالية يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة. وبعد إجراء المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS, V 26)، وذلك باستخدام عدة اختبارات إحصائية لمعالجة وتحليل البيانات، وأسفرت النتائج إلى ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو مستوى متوسط.
- مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو مستوى متوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

الكلمات المفتاحية: الكمالية الأكاديمية - الإجهاد النفسي -تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

Abstract:

this study aimed to examine the relationship between academic perfectionism and psychological stress among third-year secondary school students in Bordj Bou Arréridj Province, as well as to determine the levels of both academic perfectionism and psychological stress. In addition, the study sought to identify differences among students in academic perfectionism and psychological stress according to the variables of gender and academic specialization.

To achieve the objectives of the study, the descriptive method was employed due to its suitability for the nature of this research. The study was conducted on a sample of 161 male and female students enrolled in the academic year 2025/2026, who were selected using a stratified random sampling method. Within this methodological framework, the researchers used data collection tools consisting of the Academic Perfectionism Scale developed by Amani Mostafa Mohamed Abdallah (2022), and a Psychological Stress Questionnaire developed by Ibrahim Afra (2011). The psychometric properties of these instruments, including validity and reliability, were verified, with indicators demonstrating high values that support their use in field application.

Following statistical analysis using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, Version 26), and employing several statistical tests to process and analyze the data, the results revealed the following:

- There is a statistically significant correlational relationship between academic perfectionism and psychological stress among third-year secondary school students.
- The level of academic perfectionism among third-year secondary school students is moderate.
- The level of psychological stress among third-year secondary school students is moderate.
- There are statistically significant differences in academic perfectionism among third-year secondary school students attributed to gender, in favor of females.
- There are no statistically significant differences in academic perfectionism attributed to academic specialization.
- There are no statistically significant differences in psychological stress attributed to gender.
- There are no statistically significant differences in psychological stress attributed to academic specialization.

Keywords: Academic Perfectionism – Psychological Stress – Third-Year Secondary School Students.

الرقم	الموضوع	الصفحة
01	الآية	
02	شكر وتقدير	أ
03	الإهداء	ب
04	الملخص باللغة العربية	ت
05	الملخص باللغة الإنجليزية	ث
06	فهرس المحتويات	ج
07	قائمة الجداول	خ
08	قائمة الأشكال	د
09	قائمة الملاحق	ذ
15	مقدمة	
أولاً: الخلفية النظرية والدراسات السابقة		
القسم الأول: الإطار العام للدراسة		
01	إشكالية الدراسة وتساؤلاتها	19
02	فرضيات الدراسة	21
03	أهداف الدراسة	22
04	أهمية الدراسة	22
05	دواعي اختيار الموضوع	23
06	تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً	24
07	الخلفية النظرية	25
08	الدراسات السابقة وأوجه الاستفادة منها	34
ثانياً: الدراسة الميدانية		
القسم الثاني: الطريقة والأدوات.		
تمهيد		
أولاً: الدراسة الاستطلاعية		
1.1	أهداف الدراسة الاستطلاعية	53
2.1	حدود الدراسة الاستطلاعية	53
3.1	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية	53

53	4.1. إجراءات بناء أدوات الدراسة.....
54	5.1. الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.....
	ثانيا: الدراسة الأساسية.....
59	1.2. منهج الدراسة.....
60	2.2. مجتمع الدراسة الأساسية وعينتها.....
61	3.2. حدود الدراسة الأساسية ..
61	4.2. وصف شامل لأدوات الدراسة.....
62	5.2. تقنيات المعالجة الإحصائية المستعملة.....
00	خلاصة.....
القسم الثالث: النتائج والمناقشة.	
00	تمهيد.....
65	01 عرض نتائج الدراسة وتحليلها.....
70	02 مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها.....
76	03 الاستنتاج العام.....
77	04 خلاصة.....
78	05 مقترحات الدراسة.....
79	قائمة المراجع.....
/	قائمة الملاحق.....

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين صدق المقياس باستخدام طريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)	55
02	يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الكمالية الأكاديمية والدرجة الكلية.	55
03	يبين معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الكمالية الأكاديمية باستخدام معامل ألفا	56
04	يبين معاملات ثبات مقياس الكمالية الأكاديمية بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان	57
05	:يبين صدق المقياس باستخدام طريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)	58
06	يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الاجهاد النفسي والدرجة الكلية.	58
07	:(يبين معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الاجهاد النفسي باستخدام معامل ألفا كرونباخ.	59
08	يبين معاملات ثبات مقياس الاجهاد النفسي بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان	59
09	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.	61
10	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص الدراسي.	62
11	يبين معامل الارتباط بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.	63
12	يوضح اختبار (T) لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لمقياس الكمالية الأكاديمية.	64
13	يوضح اختبار (T) لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لمقياس الإجهاد النفسي.	65
14	يبين اختبار (T) للفروق في مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس.	66
15	يبين اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في مستوى الكمالية الأكاديمية تبعا لمتغير التخصص الدراسي.	67
16	يبين اختبار (T) للفروق في مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة تبعا لمتغير الجنس.	69
17	يبين اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في مستوى الإجهاد النفسي تبعا لمتغير التخصص الدراسي.	70

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	استبيانات الدراسة	85
02	الوثائق المرتبطة بالدراسة	88
03	مخرجات برنامج spss	92

تعد مرحلة السنة الثالثة ثانوي من أهم المراحل التعليمية وأكثرها حساسية في المسار الدراسي للتلميذ، باعتبارها تمثل مرحلة فاصلة تحدد مستقبله الأكاديمي والمهني، خاصة في ظل ارتباطها المباشر بامتحان شهادة البكالوريا الذي ينظر إليه باعتباره بوابة العبور نحو التعليم الجامعي وتحقيق الطموحات المستقبلية. ولهذا السبب، يعيش التلميذ خلال هذه المرحلة تحت تأثير ضغوط نفسية وأكاديمية متزايدة ناتجة عن كثافة البرامج الدراسية، وضيق الوقت، وارتفاع توقعات الأسرة والمجتمع، إضافة إلى تطلعاته الشخصية لتحقيق نتائج متميزة.

وفي خضم هذه الظروف، يبرز مفهوم الكمالية الأكاديمية بوصفه أحد المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر في سلوك التلميذ وأدائه الدراسي، حيث تشير الكمالية الأكاديمية إلى سعي الفرد المستمر نحو تحقيق مستويات عالية من الإنجاز والدقة والتميز، مع الحرص على تجنب الوقوع في الأخطاء أو التقصير، وقد تكون الكمالية عاملاً إيجابياً عندما تدفع التلميذ إلى الاجتهاد والتنظيم وتحقيق النجاح، إلا أنها قد تتحول إلى مصدر للمعاناة النفسية إذا اتسمت بالمبالغة والتشدد ووضع معايير تفوق قدرات الفرد الواقعية، الأمر الذي يجعله يعيش حالة دائمة من القلق والخوف من الفشل وعدم الرضا عن الذات مهما كانت النتائج المحققة.

كما يعد الإجهاد النفسي من أكثر المشكلات النفسية شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، خاصة في الأقسام النهائية، حيث ينتج عن التعرض المستمر للضغوط الدراسية والانفعالية، ويتمثل الإجهاد النفسي في حالة من الإرهاق العقلي والانفعالي والجسدي، تصاحبها مشاعر التوتر والقلق والتعب النفسي، إضافة إلى صعوبة التركيز وضعف القدرة على التكيف مع المتطلبات الدراسية المتزايدة، كما قد يؤدي استمرار هذا الإجهاد إلى انخفاض الدافعية للتعلم، وتراجع الأداء الأكاديمي، واضطرابات في التوازن النفسي والاجتماعي للتلميذ.

وبهذا تبرز أهمية دراسة العلاقة بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، باعتبار أن التلميذ الذي يسعى بشكل مفرط إلى تحقيق الكمال قد يكون أكثر عرضة للضغوط والانفعالات السلبية، نتيجة خوفه المستمر من الإخفاق أو عدم بلوغ المعايير التي وضعها لنفسه أو التي يفرضها عليه المحيط الاجتماعي والتربوي، كما أن فهم طبيعة هذه العلاقة يساهم في الكشف عن العوامل النفسية المؤثرة في الصحة النفسية للتلميذ، ويساعد على وضع برامج إرشادية وتربوية تهدف إلى تعزيز التوافق النفسي والتخفيف من حدة الضغوط الدراسية.

وعليه، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، من خلال تحديد مستوى كل متغير على حدة، والكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي تعزى إلى متغير الجنس أو التخصص الدراسي، وذلك من أجل الإسهام في فهم أعمق للخصائص النفسية لهذه الفئة الدراسية، وتقديم نتائج يمكن الاستفادة منها في المجال التربوي والإرشادي.

ومن خلال ما سبق نسعى إلى تقسيم هذه الدراسة إلى ثلاثة فصول وهي:

الفصل أول: بعنوان الخلفية النظرية والدراسات السابقة يحتوي على قسم "الإطار العام للدراسة"

تم التطرق فيه إلى: إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، دواعي اختبار الموضوع، تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً، الخلفية النظرية، الدراسات السابقة والتعليق عليها.

الفصل الثاني: بعنوان الدراسة الميدانية الذي يحتوي على قسم "الطريقة والأدوات" وتم التطرق فيه إلى: تمهيد، الدراسة الاستطلاعية، أهداف الدراسة الاستطلاعية، حدود الدراسة الاستطلاعية، خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية، إجراءات بناء أداة الدراسة، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، الدراسة الأساسية، منهج الدراسة، مجتمع الدراسة الأساسية وعينتها، حدود الدراسة، وصف شامل لأدوات الدراسة، تقنيات المعالجة الإحصائية المستعملة، خلاصة.

الفصل الثالث: بعنوان "النتائج والمناقشة" تم التطرق فيه إلى: عرض نتائج الدراسة وتحليلها،

مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء الفرضيات والتراث النظري. وصولاً إلى استنتاج عام، مقترحات الدراسة، خاتمة، قائمة المراجع، قائمة الملاحق.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.
- فرضيات الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- دواعي اختيار الموضوع.
- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.
- الخلفية النظرية.
- الدراسات السابقة وأوجه الاستفادة منها.

1. إشكالية الدراسة وتساؤلاتها:

تعتبر الكمالية الأكاديمية من المفاهيم المركزية التي حظيت باهتمام واسع نظرا لارتباطها الوثيق بدافعية الإنجاز وجودة الأداء من جهة، وبالصحة النفسية والتكيف من جهة أخرى، فهي نزوع الفرد إلى تبني معايير أداء مرتفعة للغاية، مقترنا بنزعة نقدية صارمة للذات وخشية دائمة من الوقوع في الخطأ أو الفشل، بحيث يظهر فيها الفرد كمالية التكيفية تسهم في تعزيز المثابرة وتنظيم الجهد وتحقيق الإنجاز، وكمالية غير تكيفية ترتبط بأنماط تفكير سلبية مثل الشك في الكفاءة، والخوف المرضي من التقييم، وما يصاحب ذلك من قلق نفسي وتدن في تقدير الذات وشعور مزمن بعدم الكفاية، فالنمط الأخير يرتبط بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب والإجهاد النفسي، فضلا عن تأثيره السلبي في التكيفين الأكاديمي والاجتماعي، حيث يصبح الفرد خاضعا لمعايير داخلية صارمة يصعب تحقيقها (الزيات، 2012، ص 301).

وتتخذ الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي طابعا أكثر حساسية، نظرا لخصوصية هذه المرحلة التي تتسم بالحسم الدراسي وارتفاع الضغوط المرتبطة بالامتحانات المصيرية، فيميل عدد من التلاميذ إلى تبني معايير أداء مثالية مفرطة بدافع الخوف من الفشل أو عدم تحقيق النتائج المرجوة، مما يعزز لديهم أنماط الكمالية غير التكيفية، كما تتداخل في ذلك الضغوط الأسرية والتوقعات الاجتماعية المرتفعة إلى جانب المنافسة الدراسية، الأمر الذي يسهم في تكثيف حالة التوتر الذاتي والمراقبة المفرطة للأداء، فإن ارتفاع مستوى الكمالية في هذه المرحلة يرتبط بزيادة الإجهاد النفسي والقلق الامتحان، فضلا عن صعوبات في التكيف مع متطلبات الدراسة المكثفة، وهو ما قد ينعكس سلبا على التحصيل الدراسي والاستقرار الانفعالي للتلميذ (عبد الله، 2020، ص 164).

وفي هذا الصدد نال موضوع الكمالية الأكاديمية عدد من الاهتمامات وهذا من خلال مجموعة من الدراسات التي ارتبطت بهذا الموضوع، فدراسة بشرى حسين علي وصبا خليل إبراهيم (2024)، هدفت التعرف على الكمالية الأكاديمية لدى طالبات قسم رياض الأطفال وتوصلت نتائجها إلى: تمتع طالبات قسم رياض الأطفال بالكمالية الأكاديمية، كما أظهرت دراسة يونغوك بارك وآخرون (2020)، التي هدفت إلى دراسة الدور الوسيط للتقييم الذاتي الدقيق في العلاقة بين النزعة الكمالية والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى لم تؤثر المخاوف والتطلعات الكمالية بشكل مباشر على التحصيل الأكاديمي، وتنبأت المخاوف الكمالية سلبا بالتحصيل الأكاديمي من خلال التقييم الذاتي الغير الدقيق، كما تنبأت التطلعات الكمالية إيجابا بالتحصيل الأكاديمي من خلال التقييم الذاتي الدقيق.

فالكمالية الأكاديمية من السمات النفسية التي تعكس ميل الفرد إلى تبني معايير مرتفعة جدا للأداء والسعي المستمر نحو تحقيق الكمال، مع نزعة واضحة نحو النقد الذاتي والخوف من الفشل، ورغم أن هذا النمط قد يرتبط أحيانا بالدافعية نحو الإنجاز والتفوق، إلا أن الدراسات النفسية تشير إلى أن الكمالية غير التكيفية قد تتحول إلى مصدر ضغط داخلي مزمن، يؤدي إلى حالة مستمرة من التوتر والقلق المرتبط بالأداء، مما ينعكس سلبا على التوازن النفسي للفرد ويزيد من احتمالية تعرضه للإجهاد النفسي (الزيات، 2012، ص 301).

وبهذا يعتبر الإجهاد النفسي من أبرز الاستجابات النفسية الناتجة عن تراكم الضغوط عندما تتجاوز قدرات الفرد على التكيف والمواجهة، وهو حالة من الإرهاق الانفعالي والمعرفي والجسدي تظهر من خلال أعراض متعددة مثل القلق المستمر، تشتت الانتباه، انخفاض الدافعية، والشعور بالعجز، ويتحدد مستوى هذا الإجهاد ليس فقط بطبيعة الضغوط، بل أيضا بطريقة إدراك الفرد لها وتفسيره لها، حيث يؤدي الإدراك السلبي للمواقف الضاغطة إلى زيادة حدته، خاصة في السياقات الأكاديمية التي تتسم بارتفاع متطلبات الإنجاز والتقييم المستمر، تتفاقم حدة الإجهاد النفسي لدى التلاميذ في مرحلة السنة الثالثة ثانوي نتيجة تراكم الضغوط المرتبطة بالامتحانات النهائية والتوجيه الدراسي، وهو ما يجعلهم أكثر عرضة للتأثر النفسي، خاصة في ظل وجود أنماط كمالية غير تكيفية تزيد من حدة الضغط الذاتي.

فقد نال موضع الاجهاد النفسي العديد من الدراسات التي حاولت تحديد مستواه والعوامل المرتبطة به، فدراسة وسام عداد ونورة العايب (2022) التي أجريت بهدف معرفة هل الاجهاد النفسي و التفاعل الاجتماعي منبآت بالتوحد الافتراضي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة أم البواقي حيث توصل الباحثين الى وجود علاقة ارتباطيه بين التوحد و كل من الاجهاد النفسي و التوحد الافتراضي.

كما هد دراسة فتحي محمد نصر (2024) الى الكشف عن ديناميات الشخصية و مستوى الاجهاد النفسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات المعرضات للإجهاد النفسي، وتوصلت نتائجها الى أن متوسط الاجهاد النفسي لدى المتزوجات أعلى من غير المتزوجات.

وفي ضوء ما سبق عرضه من ترابطات نظرية وتفسيرية بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي، وما يميز مرحلة السنة الثالثة ثانوي من ضغوط دراسية وانفعالية متراكمة، تتضح أهمية تناول هذا الموضوع في إطار دراسة علمية ميدانية تستهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين لدى التلاميذ في هذه المرحلة الحساسة، كما تهدف الدراسة إلى تحليل مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وتحديد طبيعة علاقتها بالإجهاد النفسي، مع محاولة الكشف عن الفروق الموجودة بين التلاميذ في مستوى

كلاهما تبعا لعدة متغيرات، وذلك بغية فهم أعمق للديناميات النفسية المؤثرة في التكيف الدراسي، وتقديم معطيات يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج إرشادية وتربوية تساعد على الحد من آثار الإجهاد النفسي وتعزيز الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي للتلاميذ، وبناءا على هذا تم طرح التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- 2- ما مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- 3- ما العلاقة الموجددة بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- 4- هل توجد فروق في مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص(علمي، أدبي، تسيير واقتصاد)؟
- 5- هل توجد فروق في مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس(ذكر، أنثى)؟
- 6- هل توجد فروق في مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص (علمي، أدبي، تسيير واقتصاد)؟
- 7- هل توجد فروق في مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس(ذكر، أنثى)؟

2. فرضيات الدراسة:

بناء على تساؤلات الدراسة وللإجابة عليها تمت صياغة الفرضيات الرئيسة التالية:

- 1-توجد علاقة ارتباطيه ذات دالة إحصائية بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- 2-توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات استجابات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى الكمالية الأكاديمية تعزى لمتغير التخصص(علمي، أدبي، تسيير واقتصاد).
- 3-توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات استجابات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى الكمالية الأكاديمية تعزى لمتغير الجنس(ذكر، أنثى).
- 4-توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات استجابات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير التخصص(علمي، أدبي، تسيير واقتصاد).
- 5-توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات استجابات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

6- مستوى الكمالية الأكاديمية عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع .

7- مستوى الإجهاد النفسي عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع .

3. أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف على العلاقة الموجودة بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- التعرف على مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- التعرف على مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- الكشف عن الفروق الموجودة بين التلاميذ في مستوى الكمالية الأكاديمية تبعا لمتغير التخصص.
- الكشف عن الفروق الموجودة بين التلاميذ في مستوى الكمالية الأكاديمية تبعا لمتغير الجنس.
- التعرف على الفروق الموجودة بين التلاميذ في مستوى الإجهاد النفسي تبعا لمتغير التخصص.
- التعرف على الفروق الموجودة بين التلاميذ في مستوى الإجهاد النفسي لمتغير الجنس.

4. أهمية الدراسة:

4-1- الأهمية النظرية

- تسهم الدراسة في تسليط الضوء على ظاهرتي الإجهاد النفسي والكمالية الأكاديمية باعتبارهما من أهم المتغيرات النفسية المرتبطة بالبيئة المدرسية .
- تساعد في توضيح العلاقة التفاعلية بين الكمالية الأكاديمية (التكيفية وغير التكيفية) والإجهاد النفسي، وفهم آليات تأثير كل منهما على الآخر .
- تساهم في تحديد الإطار العلمي الذي يمكن من خلاله فهم حدود الكمالية الأكاديمية السوية وغير السوية وانعكاساتها على الصحة النفسية للتلميذ .
- تستمد أهميتها من خصوصية الفئة المدروسة (تلاميذ السنة الثالثة ثانوي) باعتبارها مرحلة حساسة تتسم بارتفاع الضغوط الأكاديمية والنفسية .
- تساهم في إثراء الأدبيات النفسية والتربوية المتعلقة بالضغوط المدرسية والصحة النفسية في السياق التعليمي .

4-2- الأهمية التطبيقية

- تساعد نتائج الدراسة في توجيه التلاميذ نحو الوعي بأهمية الصحة النفسية وتنظيم مستويات الكمالية الأكاديمية بما يتناسب مع قدراتهم الواقعية .

- تتيح إمكانية الاستفادة من النتائج في تصميم برامج إرشادية نفسية تهدف إلى خفض مستويات الإجهاد النفسي لدى التلاميذ .
- تفيد الأخصائيين النفسيين ومستشاري التوجيه المدرسي في بناء تدخلات وقائية وعلاجية موجهة لفئة المراهقين داخل الوسط التربوي .
- تسهم في تحسين أساليب التعامل مع الضغوط الدراسية، مما ينعكس إيجاباً على التكيف النفسي والتحصيل الدراسي .
- تدعم جهود المؤسسات التربوية في تعزيز الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة المدرسية لدى التلاميذ.

5. دواعي اختيار الموضوع:

لا بد لأي دراسة علمية أو تربوية من وجود مجموعة من الدوافع والأسباب التي تشجع الباحث على اختيار موضوع معين دون غيره، سواء كانت هذه الدوافع ذاتية مرتبطة باهتمامات الباحث الشخصية، أو موضوعية ترتبط بأهمية الموضوع وقيمه العلمية والتربوية، ومن هذا المنطلق جاء اختيارنا لموضوع الكمالية الأكاديمية وعلاقتها بالإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي للأسباب التالية:

1.5. أسباب ذاتية:

- الميل الشخصي للاهتمام بالموضوعات النفسية والتربوية المرتبطة بفئة المراهقين وتلاميذ المرحلة الثانوية .
- الرغبة في فهم طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، خاصة خلال فترة التحضير لشهادة البكالوريا .
- ملاحظة انتشار مظاهر القلق والتوتر والخوف من الفشل لدى العديد من التلاميذ نتيجة السعي المفرط نحو التفوق الدراسي .
- السعي إلى إثراء المعارف الشخصية والعلمية في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية المدرسية .

2.5. أسباب موضوعية:

- الأهمية العلمية لموضوع الكمالية الأكاديمية باعتباره من المتغيرات النفسية المؤثرة في الأداء الدراسي والتوافق النفسي للتلميذ .
- تزايد مستويات الإجهاد النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية نتيجة الضغوط الدراسية والاجتماعية المرتبطة بامتحان البكالوريا .

- الحاجة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي من أجل فهم أعمق لمشكلات التلاميذ النفسية والتربوية .
- قلة الدراسات - في حدود اطلاع الباحث - التي تناولت العلاقة بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في البيئة الجزائرية .
- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية ونفسية تساعد التلاميذ على التخفيف من الضغوط النفسية وتحقيق التوازن النفسي والدراسي.

6. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

1.6. الكمالية الأكاديمية:

إجرائيا: وتعرف الكمالية الأكاديمية على أنها السعي الذي يبذله تلميذ السنة الثالثة ثانوي لتحقيق التميز و المثالية من خلال ترتيب وتنظيم أدائه وفق معايير عالية، ويمكن قياسها من خلال الدرجة الكلية لمقياس الكمالية الأكاديمية المعد من طرف أماني مصطفى محمد عبد الله ، (2022).

2.6. الإجهاد النفسي:

- إجرائيا: يعرف الإجهاد النفسي على أنه احساس الفرد بالضغط و التوتر نتيجة لمثيرات خارجية أو صراعات داخلية يعيشها الفرد في حياته اليومية ، و يقصد به في دراستنا الحالية مجموع الدرجات التي يحصل عليها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين سيجيبون على بنود استبيان الإجهاد النفسي المستخدم في إجهاد النفسي المعد من طرف ابراهيم أفرا (2011) .

7. الخلفية النظرية:

1.7. مفهوم الكمالية الأكاديمية:

- التعريف اللغوي للكمالية: مستمدة من الفعل كمل الشيء كمولا، أي تمت أجزائه وصفاته، كمل كمالا تثبت فيه صفات الكمال، أكمل الشيء : أتمه ، وفي القرآن الكريم (اليوم أكملت لكم دينكم) . (لعبيدي، 2020،ص21).

- التعريف الاصطلاحي للكمالية: عرفها هويت وفليت 1991: أنها نزعة شخصية تتميز من خلال السعي للخلو من العيوب ووضع معايير عالية جدا للأداء، يرافقه تقييمات ورقابة شديدة بشكل كبير لسلوكه.(المومني، بطاينة، 2020،ص24).

وتعرفها شادية عبد الخالق 2005 :مطالبة النفس والآخرين بأداء أسمى مما يتطلبه الموقف، حيث تتسلط على الفرد رغبة في تعقب التفاصيل الدقيقة، وفرض شكل غير عادي من الضبط والجودة على نفسه وعلى غيره.(خليفة ، 2023 ، ص64).

- تعريف الكمالية الأكاديمية:

ارتفاع مستوى قلق الطالب اتجاه الخطأ، وزيادة توقعاته عما يستطيع أن تقوم به ذاته، وتوقعات الوالدين لتحقيق الانجاز ومواجهة انتقادات الوالدين والشكوك حول قدرته في السياق الأكاديمي. (الصادق، عبادي، 2018، ص 127).

يعرفها عبد الاله: سمة شخصية تدفع الفرد إلى وضع معايير وتوقعات أكاديمية عالية، والحرص على التنظيم والترتيب لتحقيق معايير الأكاديمية، والحساسية اتجاه أي خطأ أكاديمي. (عبد الله ، 2022 ، ص220).

-ومن هنا نستنتج أن الكمالية الأكاديمية هي : سعي التلميذ المستمر إلى تحقيق المثالية والتميز في أدائه الدراسي دون أي نقص من أجل إرضاء ذاته ووالديه وتجنب الانتقادات الموجهة إليه من طرف الآخرين .

2.7. النظريات المفسرة للكمالية الأكاديمية:

1/النظرية التحليلية الكلاسيكية:

-فرويد: أشار إلى مساهمة العوامل البيئية المحيطة بالفرد في نمو الكمالية من خلال دور الوالدين في نمو الأنا الأعلى عند الفرد، وغالبا ما تنمو الأنا من خلال الانجازات التي نحققها والنجاح الذي نصل إليه، ووضح أن الأنا الأعلى تسعى دائما إلى الكمال وليس إلى المتعة والواقعية، وينظر فرويد إلى الكمالية باعتبارها من الأعراض الشائعة للعصاب، وأنها ناجمة عن الأنا التي تطالب على نحو قياسي بالتصرف المتفوق في جميع مجالات الحياة، ويعتقد بأنها كانت أحد جوانب النرجسية وأن الكمالية كجزء من الشخصية.

كما عرف فرويده الكمالية : بأنها عرض مميز لاضطراب العصاب القهري حيث يفرض الأنا الأعلى والأكثر صرامة متطلبات وقيودا يستلزم على الأنا الطاعة والولاء لها، والتقيد بها وبلوغ أقصى غاياتها.

-ادلر:كان الفريد ادلر 1956 من المنظرين الأوائل الذي يرى اننا جميعا نسعى للوصول إلى الهدف الذي يجعلنا نشعر بالتفوق والكمال، ونتيجة لذلك فإن السعي إلى الكمال هو طبيعي لكل فرد ويرتبط بالرغبة في الحياة والسعي إلى التفوق وأن جميع الأفراد لديهم ميول كمالية، وأن السعي إلى الكمال هو فطري.

يرى أن الكمالية سمة صحية ، وذلك عندما يكون السعي متضمنا اعتبارات اجتماعية وزيادة في قدرات الفرد وان السعي نحو المعايير العالية والكمال هما جزء من الحالة البشرية والتي تؤدي إلى النمو والتحسين الشخصي ،وان النزوع نحو الكمالية تلتى لطالما كانت نزعة فطرية لجميع البشر وسط نفسية الفرد، كما أن السعي يعد تكيفا عندما يدار من خلال الاهتمام الاجتماعي.(العبيدي، 2020 ،ص31).

-هورني : لاحظت هورني أن الكمالية يمكن أن تظهر بطرق مختلفة، وان هناك قسم كبير منها يظهر في صورة خارجية وقد يفرض بعض الأفراد معاييرهم على الآخرين ويتوقع هؤلاء الأفراد أنهم يستطيعون أن يحققوا معايير الكمال، أما الصورة الأخرى التي تظهر بها الكمالية لدى الأفراد هي عندما يدركون توقعاتهم من أنفسهم على أنها متأصلة لدى الآخرين وهناك من يظهرون المعتقدات الكمالية في صورة داخلية، ويعتقد هؤلاء أنهم يحتاجون إلى تحقيق أعلى مستويات الإتقان ويحاولون قياس أنفسهم في ضوء معاييرهم العالية.(العبيدي، 2020 ،ص32-33).

يتضح من خلال النظرية التحليلية الكلاسيكية أن الكمالية ترتبط ارتباطا وثيقا ببناء الشخصية وبالخبرات الأولى التي يمر بها الفرد داخل الأسرة، حيث ركز فرويد على دور الأنا الأعلى في فرض معايير صارمة تدفع الفرد إلى السعي المستمر نحو الكمال، الأمر الذي قد يجعله عرضة للقلق والعصاب إذا عجز عن تحقيق تلك المعايير، بينما نظر أدلر إلى الكمالية بصورة أكثر إيجابية، معتبرا أن السعي نحو التفوق والكمال يعد دافعا فطريا يسهم في النمو وتحقيق الذات متى كان في حدود واقعية ومتوازنة. أما هورني فقد أوضحت أن الكمالية قد تتخذ صورا متعددة، سواء كانت موجهة نحو الذات أو نحو الآخرين، وهو ما يبرز التأثير الكبير للإدراك النفسي والعلاقات الاجتماعية في تشكيل السلوك الكمال.

وترى الطالبتان أن هذه التفسيرات تكمل بعضها البعض، إذ تؤكد مجتمعة أن الكمالية لا تنشأ من عامل واحد فقط، بل هي نتيجة تفاعل العوامل النفسية والأسرية والاجتماعية. كما أن الكمالية قد تكون سمة إيجابية تساعد الفرد على الإنجاز والتفوق إذا كانت معتدلة، لكنها قد تتحول إلى مصدر للضغط النفسي والاضطراب عندما ترتبط بالخوف من الفشل أو بفرض معايير مثالية يصعب تحقيقها.

2/ النظرية السلوكية:

ركز المدخل السلوكي في تفسير الكمالية على تأثير البيئة الخارجية على تنشئة الطفل وكيف يمكن أن تؤثر هذه البيئة في تشكيل سمة الكمالية لديه،مثل: نموذج التوقعات الاجتماعية، ونموذج التعلم الاجتماعي.

فنموذج التوقعات الاجتماعية مشتق من قيمة الذات فالطفل يتعلم انه سيحظى بقبول وحب الوالدين من خلال المستويات العالية لأدائه والتي يتوقعها منه الوالدين ، وانه إذا لم يكن أدائه جيدا بما فيه الكفاية فلن يحظى بهذا الحب والتقبل، ولأن الطفل في حاجة إلى الشعور بحب والديه وتقبلهم له يصبح دافعه للكمالية ليس خارجيا فقط وإنما داخليا أيضا.

ونموذج التوقعات الاجتماعية الذي أعده هامشيك 1978، يعتمد على التوقعات الوالدية المرتفعة وعندما يحدث نقص في أي من توقعات الوالدين تحدث الكمالية، فالطفل يطور الكمالية من خلال والديه أو من خلال مواجهة الإهمال الوالدي، وينظر إلى الكمالية السوية على أنها دافع للسرور من خلال عمل شيء ما جيد، أما في الكمالية الاسوية يعجز الفرد عن الشعور بالسعادة لأن أدائه متدنيا حسب اعتقاده.

أما نموذج التعلم الاجتماعي فطبقا له فالأطفال يتعلمون السلوكيات من الآخرين عن طريق الملاحظة والتقليد، وإذا كان الآباء كماليين، فإن الأطفال يسعون جاهدين لأن تكون سلوكياتهم كمالية مثل آبائهم. (خليفة، 2022، ص70-71).

يتضح من خلال النظرية السلوكية أن الكمالية ليست سمة فطرية فقط، وإنما هي سلوك متعلم يتشكل نتيجة تأثير البيئة المحيطة بالفرد، خاصة الأسرة. فقد أكدت هذه النظرية أن الطفل يربط بين الحب والقبول من جهة، وبين الأداء المرتفع وتحقيق توقعات الوالدين من جهة أخرى، مما يدفعه إلى تبني معايير عالية قد تتحول مع الوقت إلى نزعة كمالية دائمة. كما أن تقليد الأبناء لسلوك الوالدين الكماليين يعزز ظهور هذا النمط السلوكي لديهم من خلال الملاحظة والمحاكاة.

وترى الطالبتان أن أهمية التفسير السلوكي تكمن في إبراز الدور الكبير للتنشئة الأسرية وأساليب المعاملة الوالدية في تكوين الكمالية، حيث إن المبالغة في التوقعات أو ربط قيمة الفرد بمدى نجاحه قد يؤدي إلى ظهور الكمالية اللاتكيفية وما يصاحبها من قلق وتوتر نفسي. وفي المقابل، فإن توفير بيئة داعمة ومتوازنة يساعد الفرد على تطوير كمالية سوية تسهم في الإنجاز والشعور بالرضا دون الوقوع تحت ضغط السعي المفرط نحو المثالية.

3/ النظرية الثنائية:

يميزان بين الكمالية الموجبة والكمالية السلبية في ضوء فكرة العملية الثنائية فعلى الرغم من تشابه بنية الكمالية الايجابية والسلبية من حيث غاية الفرد في كل منهما ،إلا أن الفروق بينهما تظهر في الناحية

الوظيفية حيث يميل الفرد صاحب الكمالية الايجابية لان تكون أهدافه واقعية يمكن تحقيقها ، بينما في الكمالية السلبية يجاهد الفرد لتجنب الفشل ويميل لوضع أهداف غير واقعية وتكون معايير أدائه عالية جدا، وتلك الاختلافات الوظيفية يصاحبها اختلافات في تجهيز ومعالجة المعلومات وكذلك اختلافات في الحالة الوجدانية للفرد وفي دافعية الانجاز.

و يفرق **fedewa، Burns 2005** ، بين الكمالية الايجابية والسلبية في ضوء السمات المصاحبة لكل منهما ففي الكمالية الايجابية يلجا الفرد لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط والتي يحاول التغلب على المشكلة وإعادة حلها ،بينما الكمالية السلبية فان الفرد يلجا لاستراتيجيات غير فعالة قد تؤدي إلى زيادة الشعور بالمشكلة والاندماج في نتائجها الغير المرغوبة.(رشوان، عيسى ،2007،ص12).

يتضح من خلال النظرية الثنائية أن الكمالية ليست نمطا واحدا، بل تنقسم إلى كمالية إيجابية وأخرى سلبية، ويمكن الفرق بينهما في الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع أهدافه ومعايير أدائه. فالكمالية الإيجابية تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتطور من خلال وضع أهداف واقعية والسعي نحو الإنجاز بطريقة متوازنة، كما ترتبط باستخدام أساليب فعالة في مواجهة الضغوط والمشكلات. أما الكمالية السلبية فتجعل الفرد يعيش في حالة دائمة من الخوف من الفشل وعدم الرضا عن الذات، بسبب تبنيه لمعايير مرتفعة يصعب تحقيقها، مما يؤدي إلى زيادة التوتر والضغط النفسي.

وترى الطالبتان أن أهمية هذه النظرية تتمثل في توضيحها للجوانب الإيجابية والسلبية للكمالية، حيث إنها لا تنظر إلى الكمالية باعتبارها سمة مرضية دائما، وإنما قد تكون عاملا محفزا للإنجاز إذا كانت معتدلة وواقعية. كما تؤكد هذه النظرية أن طريقة تعامل الفرد مع الضغوط والأخطاء هي التي تحدد ما إذا كانت الكمالية تكيفية تساعد على النجاح أو لا تكيفية تؤدي إلى القلق والإجهاد النفسي.

4/ نموذج سلاني وآخرين للكمالية متعددة الأبعاد:

تبدو أهمية نموذج سلاني وآخرين في قدرته على التمييز بين الكمالية التكيفية و الاتكيفية والأفراد غير الكمالين مقارنة بالنماذج الأخرى للتوجه نحو الكمال. ويتكون من ثلاثة أبعاد تتمثل في :

1/ البعد الأول: **المعايير العالية** : يسعى الفرد في هذا البعد إلى تبني معايير متقدمة لذاته وإنجاز الأعمال بدقة عالية، ومطالبة الآخرين المحيطين به إلى تحري الدقة والالتزام بالمعايير العالية في القيام بالأعمال التي يفرضها عليهم.

2/البعد الثاني: الانضباط: يشير هذا البعد إلى سعي الفرد إلى الانضباط والالتزام بالأنظمة والقوانين في بيئة العمل.

3/البعد الثالث: التباين: من خلال هذا البعد تظهر حالة التباين بين توقعات الفرد وأهدافه وبين ما يحققه من انجازات على ارض الواقع. (الغافري، 2025، ص6).

يتضح من خلال نموذج سلاني وآخرين للكمالية متعددة الأبعاد أن الكمالية لا تقتصر على مجرد السعي نحو المعايير العالية، بل تشمل أيضا الانضباط ومدى التوافق بين أهداف الفرد وإنجازاته الواقعية. فقد أبرز هذا النموذج أهمية التمييز بين الكمالية التكيفية التي تساعد الفرد على الإنجاز والتنظيم وتحقيق النجاح، والكمالية اللاتكيفية التي تظهر عندما يشعر الفرد بوجود فجوة دائمة بين ما يطمح إليه وما يحققه فعليا، مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط وعدم الرضا.

وترى الطالبتان أن هذا النموذج يعد من أكثر النماذج شمولاً في تفسير الكمالية، لأنه يوضح أن امتلاك معايير عالية ليس أمراً سلبياً في حد ذاته، وإنما تتحدد طبيعة الكمالية من خلال قدرة الفرد على التوازن بين طموحاته وإمكاناته الواقعية. كما يبرز النموذج أهمية الانضباط والتنظيم في تحقيق الأداء الجيد دون الوقوع في الضغوط النفسية الناتجة عن السعي المفرط نحو الكمال.

5/ نموذج الكمالية ل: هيوت وفليت 1991:

1/الكمالية الموجهة نحو الذات: وهي المعايير المرتفعة غير الواقعية والدافعية والسلوكيات الكمالية المتمركزة حول الذات، ويتضمن هذا البعد مكوناً دافعياً وهو الكفاح من أجل تحقيق الأهداف، ويتسم الأفراد المرتفعون في هذا البعد بوضع معايير مرتفعة لأنفسهم والتقييم الذاتي الناقد لسلوكهم ولأدائهم، ويتوقف إحساسهم بجدارة الذات على تحقيق ما يضعونه من معايير، ويمتلكون خصائص إيجابية مثل: يقظة الضمير، والطموح، فعالية الذات، الرضا عن الحياة، وينتبهون بشكل انتقائي إلى الفشل ويميلون إلى تعميمه.

2/الكمالية الموجهة نحو الآخر: وهي توقعات الكمالية التي تكون لدى الفرد عن الأشخاص الآخرين المهمين مثل الوالدين، المعلمين، أصدقاء الفصل، أو هي التمسك بمعايير مرتفعة بشكل مفرط بالنسبة للأفراد الآخرين المهمين، ويتسم الأفراد المرتفعون في هذا البعد بفرض معايير مرتفعة على الأفراد الآخرين، وضرورة تحقيق هذه المعايير، والتقييم الناقد لأداء الآخرين، و عدم الثقة في الآخرين والمشاعر العدائية ضدهم.

3/الكمالية المفروضة اجتماعيا: وهي اعتقاد الفرد بأن الآخرين المهمين يتوقعون منه الكمال ويتمسكون بمعايير مرتفعة بشكل غير واقعي عنه، ويضغطون عليه لكي يكون كاملا، وبالتالي يعتقد الفرد المرتفع في هذا البعد بأن الآخرين يضعون معايير مرتفعة على أدائه ، وأن هذا الأداء سيكون مرضيا فقط من خلال تحقيق هذه المعايير. (شوقي، 2014، ص21-22).

يتضح من خلال نموذج هيويت وفليت أن الكمالية ظاهرة متعددة الأبعاد، إذ لا تقتصر على نظرة الفرد إلى ذاته فقط، بل تمتد لتشمل نظريته إلى الآخرين وإدراكه لتوقعات المجتمع المحيط به، فالكمالية الموجهة نحو الذات تدفع الفرد إلى السعي المستمر لتحقيق معايير مرتفعة قد تساعد على النجاح والطموح، لكنها في الوقت نفسه قد تجعله أكثر حساسية للفشل والنقد الذاتي. أما الكمالية الموجهة نحو الآخرين فتؤدي إلى فرض معايير صارمة على المحيطين بالفرد، مما قد ينعكس سلبا على علاقاته الاجتماعية، في حين أن الكمالية المفروضة اجتماعيا تجعل الفرد يشعر بضغط دائم نتيجة اعتقاده بأن الآخرين لن يقبلوه إلا إذا كان كاملا وخاليا من الأخطاء.

وترى الطالبتان أن أهمية هذا النموذج تكمن في شموليته وقدرته على تفسير الجوانب الشخصية والاجتماعية للكمالية، كما يوضح كيف يمكن أن تتحول الكمالية من دافع للإنجاز إلى مصدر للقلق والإجهاد النفسي عندما ترتبط بالخوف من الفشل أو بالسعي المستمر لإرضاء الآخرين وتحقيق توقعاتهم المرتفعة.

7. 3. مفهوم الاجهاد النفسي

• لغة:

كلمة اجهاد مشتقة من الكلمة اللاتينية Stringer وهي تعني شد، صيق، عقد أو ربط اي: الاحتضان الشديد للجسم بواسطة الأطراف وهذا الاحتضان لا يجب أن يكون الشعور فيه متبادلا، بل على عكس يكون مملا يؤدي الى الاختناق الذي يعتبر مصدرا للقلق (هيدوب، 2023، ص11).

• تعريف الاجهاد النفسي:

تم تعريف الاجهاد النفسي العديد من التعريفات و التسميات ، و في هذا الصدد يقول Rivolien أن الضغوط أو العبارات التي تشير اليها كالإجهاد ، و التوتر النفسي ، الاحتراق النفسي....الخ مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي و العقلي و حتى الفيزيولوجي .

كما ان هناك تعريفات عرفت الاجهاد على انه تلك العلاقة الوسيطة بين المثير والاستجابة ومن بينهما تعريف "لازاروس" Lazarus " بان الاجهاد ليس مثيرا ولا استجابة بل هو علاقة بين الفرد وبيئة. انه يحدث عندما يواجه الشخص مطالب ترهقه أو تفوق قدرته على التكيف و أن تفاعلا يحدث بين المطالب الخارجية و الأساس النبوية و قابلية الشخص للتأثر وبين كفاءة الشخص الدفاعية كما وأشار لازاروس إلى دور الإحباط و الصراع والتهديد في إحداث الضغوط، اما التقدير فيستخدمه لازاروس هنا للإشارة إلى التقدير المعرفي وهو يعتمد على أشياء أخرى مثل التعلم والخبرة السابقة للفرد (خويلدي، 2015، ص36).

ويذهب (سيمي Selye) إلى أن الإجهاد هو استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه ، إذ يربط Selye بين الاستجابات الفسيولوجية وعملية التكيف ، فالجسم يبذل مجهودا ليتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور أو الألم .(بنين. 2016.ص4)

2.7. النظريات المفسرة للإجهاد النفسي:

النموذج النفسي (المعرفي) للإجهاد : قدم Lazarus سنة 1970 نظرية التقدير المعرفي للإجهاد معتبرا أن الضغوط تنشأ عند وجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد او في مرحلتين هما

- الأولى : وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء مسبب لمضغوط.
- الثانية : و هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الواقع .و يؤكد Lazarus على أن ما يعد ضاغطا لفرد ما ال يعد كذلك بالنسبة لفرد آخر .(بنين.

2016.ص6)

يتضح من خلال النموذج المعرفي للإجهاد عند لازاروس أن الضغوط النفسية لا ترتبط بالموقف الخارجي بحد ذاته، وإنما ترتبط بكيفية إدراك الفرد لهذا الموقف وتفسيره له. فقد أوضح لازاروس أن عملية التقدير المعرفي تمر بمرحلتين أساسيتين: مرحلة أولية يحدد فيها الفرد ما إذا كان الموقف يشكل تهديدا أو لا، ومرحلة ثانوية يقوم فيها بتقييم قدراته وإمكاناته وطرق المواجهة المتاحة لديه للتعامل مع هذا الموقف.

وترى الطالبتان أن أهمية هذا النموذج تكمن في تفسيره للفروق الفردية في الاستجابة للضغوط، حيث قد يكون الموقف نفسه مصدر ضغط لشخص معين بينما لا يشكل أي ضغط لشخص آخر، كما يبرز هذا

النموذج دور العمليات المعرفية وأساليب التكيف في تحديد مستوى الإجهاد النفسي، مما يساعد على فهم أفضل لكيفية تقليل الضغوط .

نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فرويد مؤسساً لتلك النظرية ، حيث جاءت عقب عصر كان الناس ينظرون للاضطرابات النفسية على أنها نوع من الجنون ، فان فرويد قد ركز على مكونات ثلاثة للشخصية (الهو ، الانا ، الانا الأعلى) و حدد لكل مكون دوره في نمو الشخصية ومنه فان رؤية التحليل النفسي للإجهاد النفسي تتمثل في ثلاثة جهات:

- الاجهاد النفسي ناتج عن الاجهاد المتواصل للفرد.
 - ناتج عن فقدان وظيفة الانا في علاقتها بالآخرين ذو الدلالة في حياة الفرد.
 - ناتج عن الكف الذي يحدث للتفاعلات غير الملائمة و المتعارضة
- اذا فنظرية التحليل النفسي ترى أن الاجهاد النفسي ينتج عن الاجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد و لا يستطيع التكيف معه بطريقة ايجابية مقبولة ، و منه الاجهاد النفسي يحدث نتيجة الاجهاد و الضغط الزائد في البيئة و نفذ طاقته (جمعية، 2023، ص44/43).

يتضح من خلال نظرية التحليل النفسي أن الإجهاد النفسي يفهم على أنه نتيجة مباشرة للصراعات الداخلية بين مكونات الشخصية (الهو، الانا، الانا الأعلى)، إضافة إلى الضغوط المستمرة التي يتعرض لها الفرد في بيئته. فالأنا عندما تفقد قدرتها على التوازن بين متطلبات الهو وضوابط الانا الأعلى والواقع الخارجي، يصبح الفرد أكثر عرضة للإجهاد النفسي. كما أن استمرار الضغط دون قدرة على التكيف يؤدي إلى استنزاف الطاقة النفسية وحدوث اضطرابات في السلوك والانفعال.

وترى الطالبتان أن أهمية هذا التفسير تكمن في إبراز البعد الداخلي للإجهاد النفسي، حيث لا يرتبط فقط بالمواقف الخارجية، بل أيضاً بطريقة إدارة الفرد لصراعاته النفسية وقدرته على التكيف معها. كما توضح هذه النظرية أن تراكم الضغوط وعدم التفريغ الانفعالي السليم قد يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي، مما يجعل الفرد أكثر عرضة للقلق والتوتر.

نظرية كانون : CANON

كانت نظرة كانون الى الانسان على انه يماثل بطريقة أو ما الأشياء المادية مثل المعادن التي تفقد تماسكها عند درجة معينة من الضغط الشديد و قد كانت مهمتها بمدى تأثير عدة عوامل خارجية مثل البرود

و نقص الأكسجين و غيرها على الانسان و قد قادت دراسته الى نتيجة مؤداها أنه من الممكن تحمل الضغط الناجم عن هذه المصادر وخاصة عندما تكون معتدلة (صفصاف ،ميلود 2022ص42).

يتضح من خلال نظرية كانون أن الإجهاد النفسي يمكن فهمه من منظور فسيولوجي يعتمد على استجابة الجسم للضغوط الخارجية، حيث يرى كانون أن الإنسان يستجيب للمثيرات الضاغطة بطريقة تشبه استجابة المواد الفيزيائية عند تعرضها لقوى شديدة، مما يؤدي إلى فقدان التوازن الداخلي عند تجاوز حدود التحمل. كما يشير إلى أن العوامل الخارجية مثل البرودة ونقص الأكسجين وغيرها قد تؤثر في حالة الجسم النفسية والجسدية، إلا أن الإنسان يمتلك قدرة على التكيف وتحمل الضغوط إذا كانت في حدود معتدلة.

وترى الطالبتان أن أهمية هذه النظرية تكمن في توضيح الجانب البيولوجي للإجهاد النفسي، حيث تبرز العلاقة بين العوامل الخارجية والاستجابات الفسيولوجية للجسم. كما تؤكد أن الإجهاد ليس دائما سلبيا، بل يمكن أن يكون قابلا للتحمل والتكيف معه عندما يكون ضمن مستويات معتدلة، مما يساعد على فهم أفضل لكيفية تأثير البيئة على التوازن النفسي والجسدي للفرد.

8. الدراسات السابقة وأوجه الاستفادة منها:

1.8. الدراسات السابقة:

(الكمالية)

1/ الدراسات العربية:

-دراسة سحر محمود محمد عبد الاله (2019) بعنوان إسهام كل من الكمالية الأكاديمية والمستوى التحصيلي في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بسوهاج.

بحيث هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التسويق الأكاديمي والكمالية الأكاديمية ، والكشف عن العلاقة بين التسويق الأكاديمي والتحصيل الدراسي ، والكشف عن القدرة التنبؤية للكمالية الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي بالتسويق الأكاديمي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتكونت العينة من 300 طالبا وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة سوهاج ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دالة إحصائية بين درجات الطلاب في مقياس التسويق الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس الكمالية الأكاديمية ،و توصلت الى وجود علاقة سالبة ذات دالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس التسويق الأكاديمي ومجموع درجاتهم في الاختبارات التحصيلية .

- دراسة ابراهيم، احمد مهدي مصطفى (2023) بعنوان : بعض المتغيرات المسهمة في الكمالية الاكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة ، حيث هدفت الدراسة الى الكشف عن بعض المتغيرات المسهمة

في الكمالية الأكاديمية (الكمالية الأكاديمية، الاحتراق الأكاديمي ، التسويف الأكاديمي) ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي ، فقد تكونت العينة من 600 طالبا وطالبة من طلاب جامعة الأزهر بالقاهرة ، فقد توصلت الدراسة الى امكانية التنبؤ بالكمالية الأكاديمية تنبؤا دالا احصائيا بمعلومية المتغيرات المدروسة (الاحتراق الأكاديمي ، التسويف الأكاديمي ، تقدير الذات) كما توصلت الى قصور التنبؤ بالكمالية الأكاديمية تنبؤا دالا احصائيا بمعلومية المتغيرات المدروسة (الاحتراق الأكاديمي ، اتخاذ القرار).

- دراسة نبيلة سعيد احمد مصطفى (2023) بعنوان الكمالية الأكاديمية وعلاقتها باحتمالية الانتحار لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسيا والعاديين ،هدفت الدراسة الى الكشف عن الكمالية الأكاديمية بأبعادها (السوية ، العصابية) وعلاقتها باحتمالية الانتحار ، ومعرفة الفروق في الكمالية الأكاديمية بأبعادها (السوية ، العصابية) ، واحتمالية الانتحار بين المتفوقين دراسيا والعاديين ،ولتحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الارتباطي المقارن ،حيث شملت العينة 240 طالب جامعي التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية لإبعاد مقياس الكمالية الأكاديمية (السوية) وبعض ابعاد مقياس احتمالية الانتحار (الشعور باليأس ، تقييم الذات السلبي) والدرجة الكلية لها، كما توجد علاقة بين الدرجة الكلية لإبعاد مقياس الكمالية الأكاديمية (العصابية) ومعظم ابعاد مقياس احتمالية الانتحار عدا بعد التقييم الذاتي السلبي، و كذلك توجد فروق ذات دالة احصائية بين العاديين و المتفوقين في بعدي التخطيط الأكاديمي وتقدير الذات نحو الاداء الأكاديمي والكمالية السوية ككل لصالح المتفوقين دراسيا ،و لا توجد فروق بين بقية ابعاد الكمالية السوية وجميع ابعاد الكمالية العصابية ،و أيضا لا توجد فروق ذات دالة احصائيا بين العاديين والمتفوقين دراسيا في الدرجة الكلية، و وجود فروق لصالح العاديين في معظم ابعاد مقياس احتمالية الانتحار ماعدا (بعد تقييم الذات السلبي).

-دراسة يسرا شعبان ابراهيم بلبل (2024) بعنوان : بروفيلات السعي للكمالية الأكاديمية وعلاقتها بالشفقة بالذات والاحتراق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق هدفت الدراسة الى تصنيف طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق في بروفيلات متجانسة للسعي للكمالية الأكاديمية ،ولتحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على اسلوب التحليل العنقودي ، بحيث ضمت العينة 1227 من طلاب كلية التربية ، وقد توصلت الدراسة الى ان طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق يظهرون ثلاثة بروفيلات على الابعاد الستة لمقياس السعي للكمالية الأكاديمية، كما توجد فروق ذات دالة احصائيا بين التجمعات الثلاثة في كل من الشفقة بالذات والاحتراق الأكاديمي.

-دراسة جلجل ، نصره محمد عبد المجيد (2025) بعنوان : الكمالية الأكاديمية وعلاقتها بالمعتقدات المعرفية لدى طلبة كلية التربية، حيث هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الكمالية الأكاديمية والمعتقدات المعرفية ،ولتحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، وتكونت العينة من 394 طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ ، وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دالة احصائية بين الكمالية الأكاديمية الايجابية والمعتقدات المعرفية لطلبة كلية التربية، والى وجود علاقة سالبة ذات دالة احصائية بين الكمالية الأكاديمية السلبية والمعتقدات المعرفية لطلبة كلية التربية.

2/ الدراسات الاجنبية :

-دراسة بلجين بورسین (2019) بعنوان : التسويف الأكاديمي والسعي نحو الكمال الأكاديمي كمؤشرين على مسامحة الذات، حيث هدفت الدراسة الى البحث في الدور التنبؤي للتسويف الأكاديمي والكمالية الأكاديمية في مستويات التسامح الذاتي لدى طلاب المرحلة الجامعية الاولى الاتراك ، ولتحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي ، حيث تكونت العينة من 568 مشاركا من مختلف كليات جامعة الشرق الاوسط ، فتوصلت الدراسة لعدم وجود فروق ذات دالة احصائية بين الذكور و الاناث فيما يتعلق بالسعي للكمال الأكاديمي والتسويف الأكاديمي والتسامح مع الذات ، و الى وجود علاقة بين متغيري التنبؤ ، التسويف الأكاديمي ، والسعي للكمال الأكاديمي

-دراسة ماريا دولوريس ، جيل ايلاريو (2023) بعنوان : الكمالية الأكاديمية و الرفاه النفسي والأفكار الانتحارية لدى طلاب الجامعات ، حيث هدفت الدراسة إلى تحليل تأثير الكمالية على الصحة النفسية والأفكار الانتحارية ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، شملت العينة 1287 طالبا من مختلف التخصصات بأدائهم الأكاديمي ، فتوصلت الدراسة إلى ارتباط الكمالية الأكاديمية ايجابيا بالأداء الأكاديمي ، و أيضا ترتبط الكمالية الأكاديمية سلبا بأبعاد الصحة النفسية المختلفة ، و ارتباط التفاعل بين الكمالية والأداء الأكاديمي ايجابيا بالصحة النفسية ، كما لا يرتبط التفاعل بين الكمالية والأداء الأكاديمي بالأفكار الانتحارية ، والى وجود علاقة موجبة بين الأفكار الانتحارية و الكمالية .

-دراسة سيركان جنكيز (2023) بعنوان : اثر السعي نحو الكمال الأكاديمي والدعم الاجتماعي من الاصدقاء على خوف طلاب الجامعة من الفشل، فهذهت الدراسة الى معرفة العلاقة بين السعي نحو الكمال الأكاديمي والدعم الاجتماعي من الاصدقاء والخوف من الفشل لدى طلاب الجامعات، ولتحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، حيث تكونت العينة من 372 طالبا جامعا ، فقد

توصلت الدراسة الى وجود علاقة ايجابية بين السعي نحو الكمال الاكاديمي والخوف من الفشل، ووجود علاقة سلبية بين الدعم الاجتماعي من الاصدقاء والخوف من الفشل، كما توصلت الى ان السعي نحو الكمال الاكاديمي يتنبأ بالخوف من الفشل بشكل ايجابي، السعي نحو الكمال الاكاديمي والدعم الاجتماعي من الاصدقاء يؤثران على الخوف من الفشل لدى طلاب الجامعات.

-دراسة السيد فاتح اكبابا (2024) بعنوان: دراسة الرضا المدرسي لدى المراهقين : دور الكمالية الاكاديمية ومعنى الحياة، بحيث هدفت الدراسة الى استكشاف الدور الوسيط للمعنى في الحياة مثل السعي نحو الكمال الرضا عن المدرسة، ولتحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، بحيث تألفت العينة من 402 مراهقا تركيا ، فقد توصلت الدراسة الى وجود ارتباط سلبي بين السعي نحو الكمال والرضا عن المدرسة ، و ايضا وجود ارتباط ايجابي بين معنى الحياة والرضا عن المدرسة و كذلك وجود تاثير غير مباشر ذو دلالة احصائية للسعي نحو الكمال على الرضا عن المدرسة من خلال الضغط الدراسي.

-دراسة ارهوم فاطمة ، ماريا انور خان(2025) بعنوان : اثر السعي نحو الكمال الاكاديمي على قلق الاختبار لدى طلاب الجامعات في باكستان من خلال الدور الوسيط لتجنب استراتيجيات التكيف الاكاديمي، حيث هدفت الدراسة الى استكشاف العلاقة المحتملة بين السعي للكمال الاكاديمي والقلق المرتبط بالاختبارات ونقص الاستراتيجيات اللازمة لمواجهة التحديات الاكاديمية، ولتحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على اسلوب المسح ، بحيث تكونت العينة من 198 طالبا من مؤسسات تعليمية مختلفة في مدينة ملتان باكستان ، فتوصلت الدراسة الى وجود ارتباط ايجابي قوي بين السعي نحو الكمال الاكاديمي وقلق الاختبار والميل الى تجنب استراتيجيات التكيف الاكاديمي، و السعي غير المتكيف نحو الكمال الاكاديمي يؤثر بشكل كبير على قلق الاختبار وعلى تجنب استراتيجيات التكيف الاكاديمي، كما توصلت الى تجنب استراتيجيات التكيف الاكاديمي يؤدي الى زيادة قلق الاختبار، و ايضا وجود تاثير غير مباشر ذو دلالة احصائية للسعي نحو الكمال على الرضا عن المدرسة من خلال الضغط الدراسي.

2.8. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

-التعقيب على الدراسات السابقة :

سمحت الدراسات السابقة للباحث بالاطلاع على مجموعة من البحوث التي تناولت موضوع الدراسة الحالية، فقد ساهمت هذه الدراسات من التعرف على أهم المتغيرات المدروسة والمناهج التي اعتمدها

الباحثون بالإضافة إلى النتائج التي توصلوا إليها ، وبالتالي من خلال هذه الدراسات الأجنبية والعربية يمكن إبراز أوجه الاختلاف والتشابه من حيث :

1-الهدف : تشابهت اغلب الدراسات في محاولتها لكشف طبيعة العلاقة بين الكمالية وبعض المتغيرات الأكاديمية ، هدفت الدراسة سحر محمود محمد عبد الاله (2019)الى: معرفة العلاقة بين التسويف الأكاديمي والكمالية الأكاديمية ، والكشف عن العلاقة بين التسويف الأكاديمي والتحصيل الدراسي ، والكشف عن القدرة التنبؤية للكمالية الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي بالتسويف الأكاديمي، ودراسة ابراهيم ، احمد مهدي مصطفى(2023)هدفت الى : الكشف عن بعض المتغيرات المسهمة في الكمالية الاكاديمية (الكمالية الاكاديمية، الاحتراق الاكاديمي ، التسويف الاكاديمي) ، و دراسة نبيلة سعيد احمد مصطفى (2023) التي هدفت الى : الكشف عن الكمالية الاكاديمية بإبعادها (السوية ، العصابية) وعلاقتها باحتمالية الانتحار ، ومعرفة الفروق في الكمالية الاكاديمية بإبعادها (السوية ، العصابية) ، واحتمالية الانتحار بين المتفوقين دراسيا والعاديين ، و دراسة يسرا شعبان ابراهيم بلبل (2024) هدفت الى : تصنيف طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق في بروفيلات متجانسة للسعي للكمالية الاكاديمية ، و دراسة جلجل، نصره محمد عبد المجيد (2025) هدفت الى : الكشف عن العلاقة بين الكمالية الاكاديمية والمعتقدات المعرفية، و دراسة بلجين بورسین (2019) هدفت الى : في الدور التنبؤ للتسويف الاكاديمي والكمالية الاكاديمية في مستويات التسامح الذاتي لدى طلاب المرحلة الجامعية الاولى الاتراك، و دراسة ماريا دولوريس ، جيل ايلاريو (2023) هدفت الى : تأثير الكمالية على الصحة النفسية والأفكار الانتحارية، و دراسة سيركان جنكيز (2023) هدفت الى : معرفة العلاقة بين السعي نحو الكمال الاكاديمي والدعم الاجتماعي من الاصدقاء والخوف من الفشل لدى طلاب الجامعات ، و السيد فاتح اكبابا (2024) هدفت الى : استكشاف الدور الوسيط للمعنى في الحياة مثل السعي نحو الكمال ، الرضا عن المدرسة و دراسة ارهوم فاطمة ، ماريا انور خان (2025) هدفت الى : استكشاف العلاقة المحتملة بين السعي للكمال الاكاديمي والقلق المرتبط بالاختبارات ونقص الاستراتيجيات اللازمة لمواجهة التحديات الاكاديمية .

2- المنهج : اتفق معظم الباحثين في كل من الدراسات العربية والاجنبية على اعتماد المنهج الوصفي (التحليلي ، اسلوب المسح) نظرا لملائمته لطبيعة الدراسات بحث تهدف الى الكشف عن العلاقات بين السعي نحو الكمال الاكاديمي ومتغيرات اخرى (التسويف الاكاديمي ، الخوف من الفشل ، الرضا المدرسي ، معنى الحياة ، قلق الاختبار ، مسامحة الذات ، الرفاه النفسي ، الافكار الانتحارية ، الدعم الاجتماعي ، الاداء الاكاديمي) ولم تسجل فروق جوهرية في المنهج.

3- العينة :

اختلفت الدراسات في حجم العينات فبعض الدراسات كانت احجام العينات كبيرة كدراسة : ماريا دولوريس بعنوان: الكمالية الاكاديمية والرفاه النفسي والافكار الانتحارية لدى طلاب الجامعات (2023)، و دراسة يسرا شعبان ابراهيم ، بعنوان: بروفيلاات السعي للكمالية الاكاديمية وعلاقتها بالشفقة بالذات والاحتراق الاكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق (2024) بحيث كانت العينات (1287،1227)، وبعض الدراسات كانت احجام عيناتها معتدلة كدراسة: سحر محمود عبد الاله بعنوان: اسهام كل من الكمالية الاكاديمية والمستوى التحصيلي في التنبؤ بالتسويق الاكاديمي لدى طلاب كلية التربية بسوهاج (2019)، ودراسة ابراهيم احمد مهدي مصطفى بعنوان: بعض المتغيرات المسهمة في الكمالية الاكاديمية من طلاب الجامعة (2023)، و دراسة جلجل ، نصره محمد عبد المجيد بعنوان: الكمالية الاكاديمية وعلاقتها بالمعتقدات المعرفية لدى طلبة كلية التربية (2025)، ودراسة بلجين بورسین بعنوان: التسويق الاكاديمي والسعي نحو الكمال الاكاديمي كمؤشرين على مسامحة الذات (2019) ، و دراسة سيركان جنكيز بعنوان: اثر السعي نحو الكمال الاكاديمي والدعم الاجتماعي من الاصدقاء على خوف طلاب الجامعة من الفشل (2023)، و دراسة السيد فاتح اكبابا بعنوان: دور الكمالية الاكاديمية ومعنى الحياة (2024)، بحيث كانت عيناتهم (300،600)، (394، 568، 372، 402)، بينما توجد دراسات كانت عيناتهم متوسطة كدراسة :ارهوم فاطمة بعنوان: اثر السعي نحو الكمال الاكاديمي على قلق الاختبار لدى طلاب الجامعات في باكستان من خلال الدور الوسيط لتجنب استراتيجيات التكيف الاكاديمي (2025) ، ودراسة نبيلة سعيد احمد مصطفى بعنوان: الكمالية الاكاديمية وعلاقتها باحتمالية الانتحار لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسيا والعاديين (2023) ، كانت عيناتهم (198، 240) مما يؤثر في قوة تعميم النتائج.

4- النتائج :

اظهرت معظم الدراسات وجود علاقة بين الكمالية الاكاديمية والمتغيرات الاخرى (التسويق الاكاديمي ، الخوف من الفشل ،الرضا المدرسي ،معنى الحياة ،قلق الاختبار ، الرفاه النفسي ،الانتحار ، الدعم الاجتماعي) ، لكن اختلفت في نوع العلاقة وفي الاتجاه ،دراسة عبد الاله (2019) ، و دراسة مهدي مصطفى (2023)، و دراسة نبيلة (2023) ،دراسة ابراهيم بلبل (2024)، دراسة جلجل (2025) ودراسة بلجين بورسین (2019) و دراسة ماريا دولوريس ، جيل ايلاريو (2023) و دراسة سيركان جنكيز (2023)، ودراسة السيد فاتح اكبابا (2024) ،دراسة ماريا انور خان (2025)

دراسات السابقة للإجهاد النفسي:

• الدراسات العربية:

1- دراسة فتحي 2018 العنوان: برنامج ارشادي وقائي لتعزيز التنظيم الذاتي و التفاؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الاجهاد النفسي ، حيث تهدف هذه الدراسة الى التحقق من فاعلية البرنامج الوقائي الارشادي في تعزيز التنظيم الذاتي و تفاؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الاجهاد النفسي، و لتحقيق الهدف تم استخدم الباحث المنهج التجريبي ،على عينة تتكون من 46 طالب من كلية التربية بجامعة الباحة المعرضين لخطر الاجهاد النفسي ،حيث اسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات المجموعة التجريبية قبل و بعد تطبيق البرنامج الارشادي الوقائي بعد تطبيق المقياس التنظيم الذاتي و مقياس التفاؤل و مقياس الاجهاد النفسي

2- دراسة عتيقة ، يامنة (2022) بعنوان: الاجهاد النفسي و علاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي ،و تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مستوى كل من الاجهاد النفسي و التوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي بثانوية فايد السعيد ببلدية حمام ضلعة ولاية مسيلة ،حيث طبقت الدراسة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي على 392 تلميذ و تم التوصل الى ان مستوى الاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي مرتفع ،و لا توجد فروق دالة احصائيا بين أفراد عينة الدراسة في كل من الاجهاد النفسي و التوافق الدراسي تبعا لمتغير الجنس و التخصص كما توجد علاقة عكسية ضعيفة ذات دلالة احصائية بين الاجهاد النفسي و التوافق الدراسي لدى أفراد العينة.

3- دراسة فاتن ،ايمان (2023) بعنوان: الاجهاد النفسي وعسر القراءة كمنبئين باضطراب معالجة المعلومات السمعية لدى ضعاف السمع و اضطراب فرط نشاط و نقص الانتباه ، بحث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الاجهاد النفسي و عسر القراءة و اضطراب معالجة المعلومات السمعية و اضطراب فرط نشاط و نقص الانتباه. حيث شملت هذه الدراسة 40 مشارك و تم التوصل الى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين كل من الاجهاد النفسي و عسر القراءة و اضطراب معالجة المعلومات السمعية لدى ضعاف السمع، و اضطراب فرط النشاط و نقص الانتباه، وان الاجهاد النفسي وعسر القراءة أسهما في التنبؤ باضطراب معالجة المعلومات السمعية لدى ضعاف السمع و اضطراب فرط نشاط الحركة .

4-دراسة ابراهيم، حسام (2025) بعنوان:برنامج ارشادي قائم على الحيوية الذاتية لتنمية الكفاءة الاكاديمية و أثره في خفض الاجهاد النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث هدفت الدراسة للتحقق من فاعلية البرنامج الارشادي القائم على الحيوية الذاتية لتنمية الكفاءة الاكاديمية و أثره في خفض الاجهاد النفسي ، حيث تمت الدراسة باستخدام المنهج التجريبي ، و تكونت العينة من 30 طالب من السنة ثانية ثانوي بمدرسة رفاعة الطهطاوي بإدارة بولاق الدكرور . فتوصلت الدراسة الى وجود فروق بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الكفاءة الاكاديمية لصالح التجريبية

5- دراسة سرين(2025)بعنوان : القدرة التنبؤية لقلق البطالة في الاجهاد النفسي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة الخليل ، حيث تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن القدرة التنبؤية لقلق البطالة في الاجهاد النفسي لدل الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة الخليل ، بالاعتماد على المنهج الوصفي لارتباطي حيث تمثلت العينة في 425 طالب و طالبة و تم التوصل الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات قلق البطالة لدى طلبة جامعة الخليل المتوقع تخرجهم تعزى لمتغير الجنس أو نوع الكلية، و وجود فروق في المعدل التراكمي لصالح الذين معدلاتهم تراكمية ، والى وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات الاجهاد النفسي لدى طلبة تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث .و عدم وجود فروق بحسب نوع الكلية .

الدراسات الاجنبية:

1- دراسة : جاير ، ماريا ، كارولينا ، لويز (2019)بعنوان: الضغوط النفسية لدى طلاب مقررات المرحلة الجامعية في الصحة المهنية : المساهمة في تعزيز الصحة العقلية والاجهاد النفسي لدى طلاب خريجي منطقة السعادة: الدعم النفسي لتعزيز الصحة العقلية، حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن وجود الاجهاد النفسي والأعراض المصاحبة له لدى طلاب مختلف التخصصات الجامعية في المجال الصحي في نفس المؤسسة الحكومية.. وشملت عينة الدراسة 102 طالبًا من تخصصات العلاج الطبيعي، وعلاج النطق، والطب، والتغذية، والعلاج الوظيفي، وقد توصلت الدراسة الى وجود اجهاد نفسي و اعراضه لدى الطلبة الجامعيين، والى فروق في مستوى الاجهاد النفسي لدى طلبة في مختلف التخصصات ، كما اكتشفت ان الاجهاد النفسي مرتبط بالبيئة الدراسية .

2- دراسة ستيفاني هامل آن ماري لافوا ، فلور مورنو سيفيني و جينيفيف بيلفيل (2021) بعنوان:

الاجهاد النفسي عند الطلاب الجامعيين: مراجعة التحليل المنهجي والفوقي الضائقة النفسية لدى طلاب الجامعة: مراجعة منهجية وتحليل تلوي ، حيث هدفت هذه الدراسة الى تحديد نسبة الطلاب الكنديين الذين يعانون من الاجهاد النفسي و التعرف على العوامل المسببة له مثال (الكمالية) و ذلك بالاعتماد على المنهج التحليلي ، وعينة غير مباشرة و التي اسفرت عن شيوع الاجهاد النفسي لدى طلبة الجامعة ، و وجود عوامل مرتبطة به كالكمالية و ضعف الدعم و الشخصيات.

3-دراسة: Émond, Claudie Blackburn, Patricia (2021) بعنوان: دراسة العلاقات بين الدوافع

العالمية والإجهد والتوتر النفسي لدى الطلاب الجامعيين في بداية التكوين ، التي هدفت الى معرفة العلاقة بين الدافعية العامة و الاجهاد النفسي المدرك و الضائقة النفسية، بالاعتماد على المنهج وصفي ارتباطي مقطعي ،شملت العينة 117 طالب و طالبة من ذوي الأصول القوقازية من جامعة كيبيك ، وتشير نتائج تحليل الانحدار المتعدد ونموذج الوساطة إلى أن الاجهاد النفسي المدرك يلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين الدافعية العامة والضائقة النفسية.

4- دراسة ديفان دي فارغاس: (2022)عوامل الإجهاد النفسي ومستويات الكورتيزول اللعابي لدى طلاب

التمريض طوال فترة تدريبهم تهدف هذه الدراسة الى تحليل عوامل الإجهاد النفسي وتركيز الكورتيزول اللعابي لدى طلاب التمريض الجامعيين طوال فترة تدريبهم ، حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على منهج وصفي تحليلي ، وعلى عينة قدرها 187 طالب ، فتوصلت الدراسة الى انه كان لدى الطلاب في السنوات من 3 إلى 5 تعرض أكبر للإجهاد ، وكانت هناك تعديلات في إيقاع إنتاج الكورتيزول لدى الطلاب في السنوات 1 و2 و5.

التعقيب على الدراسات السابقة :

لقد سمحت الدراسات السابقة لنا بالإطلاع على مجموعة من البحوث التي تناولت موضوع الاجهاد النفسي، فقد ساعدتنا هذه الدراسات في التعرف على أهم المتغيرات المدروسة والمناهج التي اعتمدها الباحثون بالإضافة إلى النتائج التي توصلوا إليها ، وبالتالي من خلال هذه الدراسات الأجنبية والعربية يمكن إبراز أوجه الاختلاف والتشابه من حيث :

1-الهدف : تشابهت أغلب الدراسات في محاولتها كشف العلاقة بين الاجهاد النفسي و عدة متغيرات في

الوسط الاكاديمي ، حيث هدفت دراسة فتحي(2018) الى التحقق من فاعلية البرنامج الوقائي الارشادي في

تعزيز التنظيم الذاتي و تفاؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الاجهاد النفسي، اما دراسة عتيقة ، يامنة(2022) فقد بحثت عن مستوى كل من الاجهاد النفسي و التوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي بثنائية فايد السعيد ببلدية حمام ضلعة ولاية مسيلة ، و بنسبة الى دراسة فاتن ، ايمان (2023) فقد كانت تبحث عن العلاقة بين الجهاد النفسي و عسر القراءة و اضطراب معالجة المعلومات السمعية و اضطراب فرط نشاط و نقص الانتباه. و فيما يخص دراسة ابراهيم ، حسام (2025) فقد كان هدفها نفس هدف دراسة فتحي (2018) حيث اراد الباحث التحقق من فاعلية برنامج ارشادي قائم على الحيوية الذاتية لتنمية الكفاءة الاكاديمية و أثره في خفض الاجهاد النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، و اخر دراسة فقد جاءت لتكشف عن القدرة التنبؤية لقلق البطالة في الاجهاد النفسي لذا الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة الخليل. اما عن دراسة جابير ، ماريا ، كارولينا (2019) هدفت الى الكشف عن وجود الاجهاد النفسي و أعراضه المصاحبة له لدى طلاب مختلف التخصصات ، و قد بحثت دراسة ستيفاني هامل آن ماري لافوا ، فلور مورنو سيفيني و جينييف بيلفيل (2021) في نسبة طلاب الكنديين الذين يعانون من الاجهاد النفسي و التعرف على العوامل المسببة لتوتر مثل الكمالية ، الدعم الاجتماعي ، و بنسبة لدراسة Émond, Claudie Blackburn, Patricia: (2021) فقد توجهت للبحث عن العلاقة بين دافعية العامة و الاجهاد النفسي و الضائقة النفسية لدى طلبة من ذوي الأصول القوقازية من جامعة كيبك. و اخيرا الدراسة التحليلية لعوامل الاجهاد النفسي و تركيز الكورتيزول اللعابي لدى طلاب التمريض الجامعيين طوال فترة تدريبهم للباحث ديفان دي فارغاس(2022)

2- المنهج :

اتفق معظم الباحثين في كل من الدراسات العربية والاجنبية على اعتماد المنهج الوصفي (التحليلي، ارتباطي) نظرا لملائمته لطبيعة الدراسات حيث تهدف الى الكشف عن العلاقات بين الاجهاد النفسي ومتغيرات اخرى (التوافق الدراسي ، عسر القراءة و اضطراب النشاط و نقص الانتباه ، قلق البطالة ، الدافعية العامة، تركيز الكورتيزول اللعابي) كما كان للمنهج التجريبي نصيب من هذه الدراسة مع المتغيرين (التنظيم الذاتي و التفاؤل المتعلم، الحيوية الذاتية و الكفاءة الاكاديمية) .

3- العينة:

اختلفت العينة من دراسة لأخرى حيث كانت أكبر عينة هي 425 طالبا لدراسة سوين (2025) بعنوان : القدرة التنبؤية لقلق البطالة في الاجهاد النفسي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة الخليل .

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن القدرة التنبؤية لقلق البطالة في الاجهاد النفسي لدل الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة الخليل. ثم دراسة عتيقة ، يامنة 2022 العنوان الاجهاد النفسي و علاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي التي تتكون عينة دراستها من 392 تلميذا اما العينات المتوسطة فكانت لدراسة دراسة : [جايير](#) ، ماريا ، كارولينا ، لويز (2019) و دراسة : دراسة: Émond, Claudie Blackburn, Patricia (2021) و دراسة ديفان دي فارغاس: (2022) حيث تتراوح العينة بين (187/117/102) اما دراسة ابراهيم ، حسام (2025) ، و دراسة فاتن، ايمان (2023) و دراسة فتحي (2018) فقد حملت اصغر عينة اذ تتراوح بين (30،40،46) تلميذا .

4- النتائج:

لقد بينت نتائج الدراسات سابقة الذكر انه يوجد فروق بين الاجهاد النفسي والمتغيرات الاخرى (التوافق الدراسي ، عسر القراءة و اضطراب النشاط و نقص الانتباه ، قلق البطالة ، الدافعية العامة ،تركيز الكورتيزول اللعابي ، التنظيم الذاتي و التفاؤل المتعلم، الحيوية الذاتية و الكفاءة الاكاديمية) ،مع وجود ارتفاع في مستوى الاجهاد النفسي،مثل دراسة فتحي (2018)،و دراسة عتيقة ، (2022)، و دراسة فاتن ،ايمان (2023) ، و دراسة ابراهيم، حسام(2025) ، و دراسة سرين(2025) ، ودراسة : جايير ، ماريا ، كارولينا ، لويز (2019) ، ودراسة: ستيفاني هامل آن ماري لافوا ، فلور مورنو سيفيني و جينييف بيلفيل (2021)، و دراسة: Blackburn, Patricia Émond, Claudie (2021)، و دراسة ديفان دي فارغاس: (2022)

ثانياً: الدراسة الميدانية

الفصل الثاني: الطريقة والأدوات

تمهيد.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية.

- 1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية.
- 2.1. حدود الدراسة الاستطلاعية.
- 3.1. خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.
- 4.1. إجراءات بناء أداة الدراسة.
- 5.1. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

ثانياً: الدراسة الأساسية.

- 1.2. منهج الدراسة.
- 2.2. مجتمع الدراسة الأساسية وعينتها.
- 3.2. حدود الدراسة.
- 4.2. وصف شامل لأدوات الدراسة.
- 5.2. تقنيات المعالجة الإحصائية المستعملة.

خلاصة.

تمهيد:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية أساسية في أي بحث علمي، إذ تسبق الدراسة الأساسية وتهدف إلى التحقق من مدى صلاحية أدوات البحث وملاءمتها لميدان الدراسة، إضافة إلى اختبار الظروف الميدانية التي سيتم فيها التطبيق الفعلي، كما تسمح هذه المرحلة للباحث بالتعرف على خصائص العينة المستهدفة، ورصد الصعوبات المحتملة التي قد تواجهه أثناء جمع البيانات، والعمل على معالجتها مسبقاً بما يضمن دقة النتائج وموضوعيتها، وتكمن أهميتها كذلك في كونها تساعد على ضبط الإجراءات المنهجية وتنظيمها بشكل أفضل قبل الانطلاق في الدراسة الأساسية.

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية.

سعت الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العلمية والمنهجية، من أهمها:

- التعرف على طبيعة البيئة التربوية التي ستجرى فيها الدراسة الأساسية.
- تحديد أبرز الصعوبات الميدانية والتنظيمية التي قد تعترض عملية التطبيق.
- التحقق من مدى وضوح أدوات جمع البيانات وسهولة فهمها من طرف التلاميذ.
- اختبار صلاحية المقاييس المستخدمة من حيث ملاءمتها للعينة المستهدفة.
- تقدير الوقت اللازم للإجابة على الاستبيانات بشكل دقيق.
- المساهمة في ضبط الإجراءات النهائية للدراسة الأساسية وتحسين تنظيمها.
- الحصول على تصور أولي حول استجابة أفراد العينة لبنود أدوات القياس.

2.1. حدود الدراسة الاستطلاعية.

تحددت الدراسة الاستطلاعية في إطار مكاني وزماني وبشري واضح، كما يلي:

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة في ثانويتي هواري بومدين و 17 أكتوبر 1962 ببلدية اليشير، ولاية برج بوعريريج .
- **الحدود الزمانية:** تم تنفيذ الدراسة خلال الفترة الممتدة من 09/03/2026 إلى 2026/03/12 .
- **الحدود البشرية:** شملت الدراسة عينة مكونة من 30 تلميذاً وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، موزعين على الشعب التالية: الآداب والفلسفة، العلوم التجريبية، والتسيير والاقتصاد.

3.1. خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثانويتي هواري بومدين و 17 أكتوبر 1962، وقد تميزت العينة بتنوعها من حيث التخصص الدراسي، مما أتاح تمثيلا نسبيا لمختلف فئات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. ويهدف هذا الاختيار إلى ضمان الحصول على مؤشرات أولية دقيقة حول مدى فهم التلاميذ لأدوات البحث واستجاباتهم لبنودها في ظروف مشابهة للدراسة الأساسية.

4.1. إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

بعد الحصول على الترخيص الإداري اللازم من رئيس قسم علم النفس، تم التوجه إلى مديري المؤسستين التربويتين المعنيتين، حيث تم عقد لقاء تنسيقي بهدف تحديد الظروف المناسبة لتطبيق أدوات البحث. وفي اليوم الموالي، تم الدخول إلى أقسام السنة الثالثة ثانوي، حيث تم اختيار التلاميذ بطريقة عشوائية من مختلف الشعب (آداب وفلسفة، علوم تجريبية، تسيير واقتصاد)، بعد ذلك تم توزيع الاستبيانات على أفراد العينة، مع تقديم شرح مفصل للتعليمات وطريقة الإجابة على بنود المقاييس، لضمان فهمهم الجيد لكيفية التعامل مع الأداة البحثية.

كما تم تطبيق المقاييس بشكل منفصل، مع الحرص على توضيح كل مقياس على حدة، وذلك بهدف ضمان دقة الاستجابات وتقليل أي لبس أو سوء فهم قد يؤثر على النتائج.

5.1. الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.

1.5.1. الصدق: هو أن تقيس أداة جمع البيانات المطبقة فعلا السمة والخاصية المقاسة.

✓ حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

لحساب هذا النوع من الصدق اتبعت الطالبتين مجموعة من الاجراءات تمثلت فيما يلي:

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.
- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم 80 فرد تصاعديا من الأدنى إلى الأعلى.
- اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناءا على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت الدرجات إلى 27 % (الثالث الأعلى) و 27 % (الثالث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد

الفصل الثاني:

أفراد كل مجموعة 22 أفراد واستبعدت نسبة 64 % المتحصلين على درجات وسطى، وبعدها طبقنا اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

جدول 01: معامل صدق مقياس الكمالية الأكاديمية باستخدام طريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة المعنوي sig	درجة الحرية	القرار الاحصائي
المجموعة الدنيا	22	52.90	6.22	- 17.31	0.00	42	دالة
المجموعة العليا	22	79.50	3.85				

المصدر: اعداد الطالبتين

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ (52.90)، والانحراف المعياري بلغ (6.22)، أما المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ (79.50) والانحراف المعياري بلغ (3.85)، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين قدرت ب (-17.31) وهي دالة عند 0.05 وهذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

✓ حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي:

وقد تم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

جدول (02): يوضح معامل الارتباط أبعاد المقياس الكمالية الأكاديمية مع الدرجة الكلية

الأبعاد	أسلوب حل المشكلة	أسلوب الهروب والاحجام	الأسلوب الانفعالي	اسلوب المساندة الاجتماعية	الأساليب الدينية	أسلوب ممارسة عادات معينة
معامل الارتباط مع الدرجة الكلية الكمالية الأكاديمية	0.75**	0.76**	0.76**	0.77**	0.71**	0.67**

المصدر: اعداد الطالبتين

من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية كلها دالة عند 0.01 هذا يدل على أن بنود المقياس متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكلية وهو مؤشر من مؤشرات الدالة على صدق المقياس.

1-4-1-2- الثبات: يقصد به مدى والاتساق عبرة الزمن في نتائج الأداء لدى نفس الأفراد إن أعيد تطبيق الاختبار.

✓ حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ

تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق مقياس الكمالية الأكاديمية على عينة الدراسة وكانت النتائج كالتالي:

- جدول رقم (03): يبين معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الكمالية الأكاديمية

عينة الدراسة	عدد بنود المقياس	معامل ألفا كرونباخ
80	35	0.84

المصدر: من اعداد الطالبتين

تم حساب ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي، لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لمقياس الكمالية الأكاديمية ، كما أن عدد البدائل هو أكثر من بديلين، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس (0.84) وهي تشير إلى درجة عالية من الاتساق الداخلي للمقياس، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي.

✓ حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (معامل سيبرمان بروان):

تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة، بعد تطبيق مقياس الكمالية الأكاديمية على عينة الاستطلاعية للدراسة وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم(04): يبين معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس الكمالية الأكاديمية

العينة	عدد بنود المقياس	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح معامل بمعادلة سبيرمان براون
80	35	0.72	0.84

المصدر: اعداد الطالبتين

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وهي تقسيم الاختبار إلى بنود فردية وبنود زوجية وحساب الثبات عن طريق حزمة الإحصائية spss بطريقة التجزئة النصفية لاستبيان لنتحصل حسب هذا الجدول على معامل الارتباط قبل التصحيح الذي قدر ب (0.72) وبعد تصحيحه عن طريق معادلة سبيرمان براون تحصلنا على معامل ثبات قدر ب (0.84) وهي قيمة تشير إلى درجة عالية لثبات هذا الاستبيان.

1-4-2- الخصائص السيكومترية لمقياس الاجهاد النفسي في الدراسة الحالية:

1-4-2-1- الصدق

✓ حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

لحساب هذا النوع من الصدق اتبعت الباحثتين مجموعة من الاجراءات تمثلت فيما يلي:

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.
 - ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم 80 فرد تصاعدياً من الأدنى إلى الأعلى.
 - اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناءاً على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت الدرجات إلى 27 % (الثالث الأعلى) و 27 % (الثالث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد أفراد كل مجموعة 22 أفراد واستبعدت نسبة 64 % المتحصليين على درجات وسطى، وبعدها طبقنا اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:
- جدول 05:** معامل صدق مقياس الاجهاد النفسي باستخدام طريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

الفصل الثاني:

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة المعنوي sig	درجة الحرية	القرار الاحصائي
المجموعة الدنيا	22	49.09	9.77	- 15.09	0.00	14	دالة
المجموعة العليا	22	93.81	9.88				

المصدر: اعداد الطالبتين

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ (49.09)، والانحراف المعياري بلغ (9.77)، أما المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ (93.81) والانحراف المعياري بلغ (9.88)، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين قدرت ب (-15.09) وهي دالة عند 0.05 وهذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

✓ حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي:

وقد تم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

جدول (06): يوضح معامل الارتباط أبعاد المقياس الاجهاد النفسي مع الدرجة الكلية

الأبعاد	التواصل الاجتماعي	تنظيم الانفعالات	ادارة الانفعالات	المعرفة الانفعالية	التعاطف
معامل الارتباط مع الدرجة الكلية لمقياس الاجهاد النفسي	0.63**	0.79**	0.79**	0.77**	0.70**

المصدر: اعداد الطالبتين

من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية كلها دالة عند 0.01 هذا يدل على أن بنود المقياس متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكلية وهو مؤشر من مؤشرات الدالة على صدق المقياس.

1-4-2-2- الثبات:

حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ

تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق مقياس الاجهاد النفسي على عينة الدراسة وكانت النتائج كالتالي:

- جدول رقم (07): يبين معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الاجهاد النفسي

عينة الدراسة	عدد بنود المقياس	معامل ألفا كرونباخ
80	25	0.89

المصدر: من اعداد الطالبتين

تم حساب ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي، لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لمقياس الاجهاد النفسي، كما أن عدد البدائل هو أكثر من بدلين، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس (0.98) وهي تشير إلى درجة عالية من الاتساق الداخلي للمقياس، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي.

✓ حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (معامل سبيرمان برون):

تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة، بعد تطبيق مقياس الاجهاد النفسي على عينة الاستطلاعية للدراسة وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (08): يبين معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس الاجهاد النفسي

العينة	عدد بنود المقياس	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح معامل بمعادلة سبيرمان برون
80	25	0.88	0.94

المصدر: اعداد الطالبتين

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وهي تقسيم الاختبار إلى بنود فردية وبنود زوجية وحساب الثبات عن طريق حزمة الإحصائية spss بطريقة التجزئة النصفية لاستبيان لنتحصل حسب هذا

الجدول على معامل الارتباط قبل التصحيح الذي قدر ب (0.88) وبعد تصحيحه عن طريق معادلة سبيرمان براون تحصلنا على معامل ثبات قدر ب (0.94) وهي قيمة تشير إلى درجة عالية لثبات هذا الاستبيان.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1.2. منهج الدراسة: الطريق أو الأسلوب الذي ينتهجه العالم أو الباحث في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها وإلى بعض النتائج. (محمودي وآخرون ، 2023 ، ص 56).

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة ، حيث يسمح بوصف الظاهرة محل الدراسة وتحديد العلاقة بين المتغيرين وتنظيم وتحليل وتفسير المعطيات بهدف الوصول إلى نتائج دقيقة .

- **المنهج الوصفي :** طريقة علمية منظمة لوصف الظاهرة عن طريق جمع وتصنيف وترتيب وعرض وتحليل وتفسير وتعليل وتركيب المعطيات النظرية، والبيانات الميدانية بغية الوصول إلى نتائج علمية توظف في السياسات الاجتماعية ، بهدف إصلاح مختلف الأوضاع المجتمعية. (مجدوب ، 2021 ، ص 9).

2.2. مجتمع الدراسة الأساسية وعينتها.

-مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من كل تلاميذ السنة الثالثة ب ثانويتي: هوارى بومدين ، 17 اكتوبر 1962 ببلدية اليشير، خلال الموسم الدراسي 2025-2026 والمتكون من 300 تلميذا وتلميذة موزعين وفق التخصصات التالية (العلوم التجريبية ، آداب وفلسفة ، تسيير واقتصاد).

-عينة الدراسة :

-العينة العشوائية الطبقية:

تستخدم في بعض الحالات التي تستدعي الاهتمام بتمثيل الجماعات المختلفة التي تكون مجتمع البحث في العينة فبعضها قد يكون صغير الحجم لكن لها أهمية نوعية فيما يتعلق بفرضيات البحث وأهدافه،

الفصل الثاني:

خاصة إذا عمد الباحث إلى قياس صحة فرضيات معينة تستلزم وجود فئات محددة في العينة بإعداد مناسبة (الأزهر، ص 5).

اختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية طبقية، بحيث تم تقسيم مجتمع الدراسة إلى طبقات حسب التخصصات الدراسية ثم اختيار أفراد من كل طبقة عشوائياً، بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 162 طالب وطالبة في التخصصات الثلاثة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، تسيير واقتصاد) للسنة الثالثة ثانوي هوارى بومدين، 11 أكتوبر 1962 تتراوح أعمارهم ما بين 18 و 19 سنة وهذا من خلال تطبيق معادلة ستيفن: وتم اختيار حجم العينة من خلال معادلة تطبيق المعادلة ستيفن ثامبسون التالية:

$$N = \frac{N \times p(1-p)}{[(n-1)(q^2 / z^2)] + p(1-p)}$$

وكان حجم العينة المستخرج من تلاميذ المتوسطة والبالغ عددهم (162) تم استخراج عدد التلاميذ من كل مستوى وفق المعادلة التالية:

$$\text{حجم عدد التلاميذ من كل مستوى} = 171 \times \frac{\text{عدد التلاميذ في كل مستوى}}{\text{عدد التلاميذ في المجتمع}}$$

خصائص العينة:

جدول رقم (09): توزيع أفراد العينة حسب متغير نوع الجنس:

الجنس	عدد الأفراد	النسبة
ذكر	67	41.6%
أنثى	94	58.4%
المجموع	161	100

المصدر: من إعداد الطالبتين اعتمادا على مخرجات برنامج ال spss

- من حيث التخصص

جدول رقم(10): توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص:

التخصص	عدد الأفراد	النسبة
العلوم التجريبية	52	32.3%
الآداب واللغات	85	52.7%
التسيير والاقتصاد	24	14.9%
المجموع	161	100

المصدر: من إعداد الطالبتين اعتمادا على مخرجات برنامج ال26spss

3.2. حدود الدراسة.

1.3.2. الحدود الموضوعية: دراسة حول الكمالية الأكاديمية والاجهاد النفسي

2.3.2. الحدود البشرية: تلاميذ البكالوريا

3.3.2. الحدود المكانية: ثانوية هواري بومدين وثانوية 17 أكتوبر 1962 ببلدية الشير

4.3.2. الحدود الزمانية: خلال شهر مارس 2026

4.2. وصف شامل لأدوات الدراسة.

في إطار التحقق من فرضيات الدراسة وتحديد مدى صعوبتها ، واستنادا إلى الجانب النظري والاطلاع على الدراسات التي لها علاقة بالكمالية الأكاديمية والاجهاد النفسي تم الاعتماد على:

* مقياس الكمالية الأكاديمية:

-المقياس من إعداد أماني مصطفى محمد عبد الله 2022 ، الذي يقيس سمة الكمالية الأكاديمية والتعرف على الأبعاد المحددة له ، بحيث يتكون من صورة واحدة ويحتوي على 34 بندا وتتنوع البنود على الأبعاد الأربعة للمقياس (بعد الترتيب والدقة ، بعد الكمالية ذاتية التوجه ، بعد الكمالية الموجهة من الوالدين ، بعد الكمالية المكتسبة اجتماعيا) ، ويتم تصحيح العبارات في ضوء مقياس ثلاثي (غالبا ، أحيانا ، نادرا) وتقدر الدرجات ب (1، 2، 3) على الترتيب حيث يتم تصحيح العبارات في اتجاه ارتفاع الكمالية الأكاديمية لدى الطالب وتتراوح الدرجة على المقياس في صورته النهائية بين (34) درجة كحد أدنى ، و(102) درجة كحد أقصى.

- يتضمن المقياس 4 أبعاد وهي:

1- **الترتيب والدقة** : معظم عباراته تدور حول اهتمام الطالب والتزامه بالترتيب وتنظيم جميع ما يحيط بالعملية الأكاديمية الخاصة به ويهتم بالتفاصيل الدقيقة، ويندرج تحت هذا البعد العبارات التالية: 8،13،23،25،26،29.

2- **الكمالية ذاتية التوجه** : معظم عباراته تدور حول قدرة ورغبة الطالب الذاتية لتحقيق أهدافه والتزامه بمسؤولياته وبذل كل طاقاته للوصول إلى أهدافه المرغوبة ، ويندرج تحت هذا البعد العبارات التالية: 4،7،10،15،20،27،28،30،1،3.

3- **الكمالية الموجهة من الوالدين**: معظم عباراته تدور حول طموح الوالدين ورغبتهم البارزة في وصول أبنائهم للقمّة وعدم الرضا بأقل من الدرجات النهائية، ويندرج تحت هذا البعد العبارات التالية: 5،16،18،19،21،22،32،33،34.

4- **الكمالية المكتسبة اجتماعيا** : معظم عباراته تدور حول حرص الطالب على صورته أمام الآخرين حيث أنهم ينتظرون منه الكثير فيما يقوم به من أعمال دراسية ، ويحاول جاهدا أن يظهر بالصورة التي يرغب أن يراه الآخرون بها ، ويندرج تحت هذا البعد العبارات التالية: 11،12،14،17،31،2،9.

2- مقياس الاجهاد النفسي:

في الدراسة الحالية تم الاعتماد على مقياس الاجهاد النفسي الذي قام بإعداده إبراهيم افرا(2011) حيث يشمل على المقياس على 30 عبارة موزعة على أربعة أبعاد والجدول التالي وضح ذلك:

أبعاد المقياس	بنود المقياس
الاجهاد الأكاديمي	10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
الاجهاد الانفعالي	18-17-16-15-14-13-12-11
الاجهاد الاجتماعي	24-23-22-21-20-19
الاجهاد الاقتصادي	30-29-28-27-26-25

اعداد الطالبتين

الفصل الثاني:

يتم الإجابة عنها من طرف أفراد العينة ضمن خمسة بدائل بدائل وعليه يصبح التوزيع حسب الجدول التالي:

جدول (11) يوضح توزيع درجات البدائل استبيان واقع مساهمة التدريب في التقليل من حوادث العمل:

البدائل	لا تنطبق	بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
درجة الإجابة	1	2	3	4	5

مصدر: اعداد الطلبة

5.2. تقنيات المعالجة الإحصائية المستعملة.

بعدما تم التأكد من أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي اعتمدنا في معالجة بيانات الدراسة على مجموعة من الأساليب الإحصائية المعلمية (البارامترية) بالاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss، وكانت الأساليب المستخدمة كالآتي:

- التكرارات والنسب والمئوية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية.
- معامل ألفا كرونباخ لحساب معاملات ثبات أداة البحث .
- معامل الارتباط بيرسون للتأكد من صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة.
- اختبار (T TEST) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق في المتغيرات حسب متغير نوع الجنس، وكذا حساب صدق المقارنة الطرفية.
- اختبار ت لعينة واحدة لحساب مستوى الكمالية الأكاديمية والاجهاد النفسي.
- اختبار تحليل التباين الأحادي anova لحساب دلالة الفروق في المتغيرات حسب متغير نوع التخصص.

الفصل الثالث: النتائج والمناقشة

تمهيد.

1. عرض نتائج الدراسة وتحليلها.
2. مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها.
3. الاستنتاج العام.
4. خلاصة.
5. مقترحات الدراسة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للناتج التي توصل إليها البحث وكان ذلك بعد عرض مختلف الإجراءات الميدانية للدراسة الاستطلاعية والأساسية المذكورة في الفصل الثالث، ومناقشة تلك النتائج و من خلال البيانات المتحصل عليها من المبحوثين، وكذا تفسيرها في ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري في الموضوع، وذلك للوصول إلى إجابات منطقية وموضوعية لتساؤلات الدراسة، والتأكد من صحة الفرضيات و مدى تحققها من عدمه.

1. عرض نتائج الدراسة وتحليلها.

عرض نتائج الفرضية الأولى: تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الكمالية الأكاديمية الاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

* جدول رقم (11) يبين معامل بيرسون للعلاقة بين الكمالية الأكاديمية الاجهاد النفسي:

القرار الإحصائي	معامل الارتباط بين المتغيرين	متغيرات الدراسة
دالة إحصائية	0.36**	الصلابة النفسية
		مستوى الطموح الدراسي

مصدر: من اعداد الطالبتين

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط بين الكمالية الأكاديمية الاجهاد النفس يقدر ب (0.36**) هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود علاقة دالة إحصائية بين الكمالية الأكاديمية الاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، التي تنص على: وجود علاقة ارتباطية بين الكمالية الأكاديمية الاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

-عرض نتائج الفرضية الثانية: تنص على أن مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو مستوى مرتفع.

الفصل الثالث:

لمعرفة مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، نقوم بحساب المتوسط الحسابي الفرضي للدرجات الكلية في مقياس مستوى الكمالية الأكاديمية لعينة الدراسة ونقوم بتطبيق اختبار (T) لعينة واحدة لدرجات مقياس مستوى الكمالية الأكاديمية لهذه الدراسة .

جدول(12) يوضح اختبار T لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لمقياس الكمالية الأكاديمية.

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المعنوية sig	اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مستوى الكمالية الأكاديمية	161	68	66.99	9.77	0.19	-1.30	160	غير دالة

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي الفرضي يقدر ب (68) والمتوسط الحسابي يقدر ب (66.99) والانحراف المعياري قدر ب (9.77)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (-1.30) عند درجة حرية (160)، وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مستوى الكمالية الأكاديمية.

وبمقارنة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الذي قدر ب (66.99) مع المتوسط الحسابي الفرضي الذي قدر ب (68) نرى أنهما متقاربان وأن اختبار T "غير دال إحصائياً فهذا يدل على أن مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو مستوى متوسط.

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: تنص على أن مستوى الاجتهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو مستوى مرتفع.

لمعرفة مستوى الاجتهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، نقوم بحساب المتوسط الحسابي الفرضي للدرجات الكلية في مقياس مستوى الاجتهاد النفسي لعينة الدراسة ونقوم بتطبيق اختبار (T) لعينة واحدة لدرجات مقياس مستوى الاجتهاد النفسي لهذه الدراسة .

الفصل الثالث:

جدول (13) يوضح اختبار T لعينة واحدة للفروق بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي لمقياس الاجهاد النفسي.

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المعنوية sig	اختبار T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مستوى الاجهاد النفسي -	161	90	87.26	20.82	0.09	-1.66	160	غير دالة

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي الفرضي يقدر ب (90) والمتوسط الحسابي يقدر ب (87.26) والانحراف المعياري قدر ب (20.82)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (-1.66) عند درجة حرية (160)، وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مستوى الاجهاد النفسي.

وبمقارنة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الذي قدر ب (87.26) مع المتوسط الحسابي الفرضي الذي قدر ب (90) نرى أنهما متقاربان وأن اختبار T "غير دال إحصائياً فهذا يدل على أن مستوى الاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو مستوى متوسط.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: تنص على وجود فروق دالة إحصائية في الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

جدول (14): يبين اختبار (T) للفروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى الكمالية الأكاديمية تبعا لمتغير الجنس.

الجنس	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	مستوى المعنوية sig	قيمة t	درجة حرية	مستوى الدلالة
-------	------------	---------------	-----------------	--------	--------------------	--------	-----------	---------------

الفصل الثالث:

ذكور	67	62.26	10.36	5.27	0.00	-5.65	159	دالة
اناث	94	70.36	7.79					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي لجنس الذكور يقدر ب (62.26) والانحراف المعياري قدر ب (10.36)، أما المتوسط الحسابي لجنس الاناث فكان (70.36) بينما الانحراف المعياري كان (7.79)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (-5.56) عند درجة حرية (159)، وهي دالة إحصائية ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لتعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة: نتص على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

جدول (15): يبين اختبار (T) للفروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وفي مستوى الكمالية الأكاديمية تبعا لمغير التخصص الدراسي.

التخصص الدراسي	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	مستوى المعنوية sig	درجة حرية	مستوى دلالة
العلوم التجريبية	52	68.75	10.37	1.54	0.21	158	غير دالة
الآداب والفلسفة	85	65.77	9.92				
تسيير واقتصاد	24	67.50	7.34				

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للتخصص الدراسي العلوم التجريبية بلغ (68.75) والمتوسط الحسابي للتخصص الآداب والفلسفة قدر ب (65.77)، أما فيما يخص تخصص تسيير واقتصاد يقدر ب (67.50)، بينما الانحراف المعياري لهذه التخصصات كان على التوالي (10.37)،

الفصل الثالث:

(9.92)، (7.34)، أما قيمة "F" فقدرت ب (1.54) عند درجة حرية (158)، وهي غير دالة إحصائياً ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة: تنص على وجود فروق دالة إحصائية في الاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

جدول (16): يبين اختبار (T) للفروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى الاجهاد النفسي تبعا لمتغير الجنس.

الجنس	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	مستوى المعنوية sig	قيمة t	درجة حرية	مستوى دلالة
ذكور	67	84.00	20.03	0.13	0.09	-1.69	159	غير دالة
إناث	94	89.59	21.16					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي لجنس الذكور يقدر ب (84.00) والانحراف المعياري قدر ب (20.03)، أما المتوسط الحسابي لجنس الإناث فكان (89.59) بينما الانحراف المعياري كان (21.16)، أما قيمة اختبار "T" فقدرت ب (-1.69) عند درجة حرية (159)، وهي دالة إحصائية ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة: تنص على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

الفصل الثالث:

جدول (17): يبين اختبار (T) للفروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى الاجهاد النفسي تبعا لمغير التخصص الدراسي.

التخصص الدراسي	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة f	مستوى المعنوية sig	درجة حرية	مستوى دلالة
العلوم التجريبية	52	89.65	20.38	1.93	0.14	158	غير دالة
الآداب والفلسفة	85	84.35	21.05				
تسيير واقتصاد	24	92.41	20.10				

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للتخصص الدراسي العلوم التجريبية بلغ (89.65) والمتوسط الحسابي للتخصص الآداب والفلسفة قدر ب (84.35)، أما فيما يخص تخصص تسيير واقتصاد يقدر ب (92.41)، بينما الانحراف المعياري لهذه التخصصات كان على التوالي (20.38)، (21.05)، (20.10)، أما قيمة "F" فقدت ب (1.93) عند درجة حرية (158)، وهي غير دالة إحصائيا ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

2. مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها.

1.2. مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الأولى وتفسيرها.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الكمالية الأكاديمية والاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.36) عند مستوى دلالة (0.05). وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى الكمالية الأكاديمية لدى التلميذ ارتفع معه مستوى الاجهاد النفسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن التلميذ الكمالي يسعى دائما إلى تحقيق أعلى مستويات النجاح والتفوق، ويضع لنفسه معايير مرتفعة قد تكون أحيانا صعبة التحقيق. كما أنه يخاف من الوقوع في الخطأ أو الفشل، مما يجعله يعيش حالة مستمرة من القلق والتوتر النفسي.

كما أن مرحلة السنة الثالثة ثانوي تعد مرحلة حساسة ومصيرية في المسار الدراسي للتلميذ، لأنها ترتبط بامتحان شهادة البكالوريا وما يرافقه من ضغوط أسرية ومدرسية واجتماعية. وهذا ما يدفع التلميذ إلى بذل مجهود كبير لتحقيق نتائج مرتفعة خوفا من الإخفاق أو خيبة الأمل.

إضافة إلى ذلك، فإن التلميذ الذي يتبنى معايير كمالية مرتفعة غالبا ما لا يشعر بالرضا عن أدائه حتى وإن حقق نتائج جيدة، لأنه يسعى دائما إلى الوصول إلى الأداء المثالي، كما أنه يميل إلى مقارنة نفسه بزملائه المتفوقين، الأمر الذي يزيد من شعوره بالضغط النفسي.

وقد تسهم الأسرة بدورها في تعزيز النزعة الكمالية لدى التلميذ، خاصة عندما تكثر من مطالب النجاح والتفوق وترتبط قيمة الفرد بنتائجه الدراسية، كما أن المدرسة أحيانا تركز على العلامات والترتيب الدراسي، مما يجعل التلميذ يشعر بأن قيمته مرتبطة بمدى نجاحه الأكاديمي.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت وجود علاقة موجبة بين الكمالية والإجهاد النفسي، حيث أشارت إلى أن الأفراد ذوي النزعة الكمالية يكونون أكثر عرضة للقلق والتوتر والخوف من الفشل.

كما يمكن القول إن الكمالية الأكاديمية المعتدلة قد تكون دافعا إيجابيا نحو الاجتهاد والإنجاز، إلا أن ارتفاعها بشكل مبالغ فيه قد يؤدي إلى نتائج نفسية سلبية، مثل الإجهاد النفسي وفقدان التوازن الانفعالي. وعليه، فإن العلاقة بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي علاقة مترابطة، حيث يسهم ارتفاع النزعة الكمالية في زيادة الضغوط النفسية التي يعاني منها التلميذ خلال المرحلة الثانوية.

2.2. مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الثانية وتفسيرها

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاء بمستوى متوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي (66.99) وهو قريب من المتوسط الفرضي (68)، كما أن اختبار (T) لم يكن دالا إحصائيا، وتشير هذه النتيجة إلى أن التلاميذ يتمتعون بدرجة معتدلة من الكمالية الأكاديمية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يسعون إلى النجاح والتفوق الدراسي، لكن دون الوصول إلى مستويات مرتفعة جدا من الكمالية المرضية، فهم يحاولون تحقيق نتائج جيدة تتناسب مع طموحاتهم وقدراتهم الواقعية، كما أن هذه المرحلة الدراسية تدفع التلميذ إلى الاجتهاد والمثابرة من أجل النجاح في شهادة البكالوريا، إلا أن أغلب التلاميذ لا يبالغون في فرض معايير مثالية على أنفسهم، بل يحاولون التكيف مع متطلبات الدراسة بطريقة متوازنة.

كما يرجع المستوى المتوسط للكمالية الأكاديمية إلى اختلاف السمات الشخصية بين التلاميذ، حيث تختلف درجة الطموح والدافعية للإنجاز من فرد إلى آخر. فبعض التلاميذ يضعون أهدافا مرتفعة لأنفسهم، في حين يكتفي آخرون بتحقيق النجاح العادي دون السعي إلى المثالية المطلقة، بالإضافة إلى أن الدعم

الأسري والمدرسي قد يسهم في جعل مستوى الكمالية ضمن الحدود المعتدلة، خاصة عندما يتم تشجيع التلميذ على الاجتهاد دون تعريضه لضغوط مفرطة أو مطالب تعجيزية.

من الدراسات التي توصلت إلى نتائج تتفق مع نتائج الدراسة الحالية، دراسة سامية شوقي (2014) بعنوان *الكمالية متعددة الأبعاد لدى طلبة الجامعة*، حيث هدفت إلى التعرف على مستوى الكمالية لدى الطلبة الجامعيين، وأظهرت نتائجها أن مستوى الكمالية جاء بدرجة متوسطة لدى أفراد العينة، وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية التي بينت أن مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاء بمستوى متوسط.

كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة Park, Young وآخرين (2020) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الكمالية الأكاديمية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية والجامعية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الكمالية الأكاديمية لدى أفراد العينة جاء مرتفعاً، خاصة لدى الطلبة ذوي التحصيل المرتفع.

3.2. مناقشة نتائج الفرضية الرئيسة الثالثة وتفسيرها

أوضحت نتائج الدراسة أن مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاء بمستوى متوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي (87.26) وهو قريب من المتوسط الفرضي (90)، كما أن اختبار (T) لم يكن دالاً إحصائياً. وتشير هذه النتيجة إلى أن التلاميذ يعانون من ضغوط نفسية بدرجة متوسطة خلال هذه المرحلة الدراسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مرحلة السنة الثالثة ثانوي تعد من أكثر المراحل التعليمية حساسية، نظراً لما تتطلبه من مجهود دراسي كبير وتحضير مستمر لاجتياز امتحان شهادة البكالوريا، كما أن التلميذ يعيش حالة من القلق المرتبط بالمستقبل الدراسي والمهني، إضافة إلى ذلك فإن كثرة الدروس والاختبارات والواجبات المدرسية قد تؤدي إلى شعور التلميذ بالإجهاد النفسي والتوتر، خاصة مع ارتفاع توقعات الأسرة والمجتمع بشأن النجاح والتفوق، بالإضافة إلى أن الدعم النفسي والاجتماعي الذي يتلقاه التلميذ من الأسرة أو الأصدقاء أو المعلمين قد يسهم في التخفيف من حدة التوتر والإجهاد النفسي، إضافة إلى اعتماد بعض التلاميذ على أساليب تنظيم الوقت والتخطيط للمراجعة.

هذا ما اتفقت عليه دراسة فتحي مهدي محمد نصر، (2024)، ديناميات الشخصية لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات المعرضات للإجهاد النفسي (دراسة سيكومترية كLINIكية) التي هدفت إلى الكشف عن ديناميات الشخصية ومستوى الإجهاد النفسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير

المتزوجات ، فتوصلت الدراسة الى أن مستوى الاجهاد النفسي لدى العينة تتراوح بين المنخفض والمتوسط والمرتفع.

كما تعارضت مع دراسة عتيقة بابش ،يامنة اسماعيلي ،(2022) ، الاجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي ، التي هدفت الى التعرف على مستوى كل من الاجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي التي توصلت مستوى الاجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي مرتفع.

4.2. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث (70.36) مقابل (62.26) لدى الذكور، وتشير هذه النتيجة إلى أن الإناث يتمتعن بدرجة أعلى من الكمالية الأكاديمية مقارنة بالذكور، وهو ما يمكن تفسيره بكونهن أكثر اهتماما بالتحصيل الدراسي وأكثر حرصا على تحقيق نتائج مرتفعة.

كما أن الإناث غالبا ما يتصفن بالالتزام والانضباط في أداء الواجبات المدرسية، إضافة إلى اهتمامهن بالتفاصيل الأكاديمية والسعي إلى تحقيق النجاح الكامل، وقد يعود ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية التي تشجع الفتاة على الاجتهاد وتحمل المسؤولية، مما يجعلها أكثر ميلا إلى تبني معايير مرتفعة في الأداء الدراسي، ومن جهة أخرى قد يسعى الذكور إلى تحقيق النجاح الدراسي لكن بدرجة أقل من الحرص على المثالية مقارنة بالإناث، حيث قد تتوزع اهتماماتهم بين الدراسة والجوانب الاجتماعية أو الأنشطة الأخرى. كما أن بعض الذكور قد لا يعطون أهمية كبيرة للتفاصيل الدقيقة المتعلقة بالتحصيل الدراسي، وهو ما قد يفسر انخفاض مستوى الكمالية الأكاديمية لديهم.

وهذا ما أكدت عليه دراسة الكناني، حيدر لازم،(2020) ، ظاهرة المحتال وعلاقتها بالكمالية عند طلبة كلية العلوم التي هدفت الى قياس ظاهرة المحتال عند طلبة كلية العلوم ومعرفة دلالة الفرق لمقياس ظاهرة المحتال تبعا لمتغير الجنس ومقياس الكمالية لديهم ،و معرفة العلاقة الارتباطية عند مستوى الدلالة (0.05) بين مقياس ظاهرة المحتال ومقياس الكمالية عندهم ، بحيث توصلت النتائج الى ان جنس الاناث اكثر انطبعا وميولا الى ظاهرة المحتال من جنس الذكور .

5.2. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي، حيث كانت المتوسطات الحسابية للتخصصات المختلفة متقاربة. وتشير هذه النتيجة إلى أن الكمالية الأكاديمية ليست مرتبطة بشكل مباشر بنوع التخصص الدراسي، بل ترتبط بدرجة أكبر بخصائص الفرد الشخصية والنفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن جميع التلاميذ، مهما اختلفت تخصصاتهم الدراسية، يواجهون نفس الضغوط المرتبطة بامتحان شهادة البكالوريا، ويسعون إلى تحقيق النجاح والتفوق الدراسي، كما أن البيئة المدرسية والظروف التعليمية تكاد تكون متشابهة بين مختلف الشعب الدراسية، مما يؤدي إلى تقارب مستويات الكمالية الأكاديمية بينهم، كما أن الرغبة في الحصول على نتائج جيدة وتحقيق مستقبل جامعي ومهني أفضل تعد أهدافاً مشتركة بين جميع التلاميذ، سواء كانوا في شعبة العلوم التجريبية أو الآداب والفلسفة أو تسيير واقتصاد، وهذا ما يجعل مستوى الاهتمام الدراسي والطموح الأكاديمي متقارباً إلى حد كبير.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة أبو غزال (2011) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الكمالية لدى طلبة الجامعة، ومدى الاختلاف فيها تبعاً لجنسهم ومستواهم الدراسي وتخصصاتهم، وخلصت نتائجها إلى عدم وجود فروق في مستوى الكمالية تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

6.2. مناقشة نتائج الفرضية السادسة وتفسيرها

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس، رغم أن متوسط الإناث كان أعلى نسبياً من متوسط الذكور، وتشير هذه النتيجة إلى أن كلا الجنسين يعاني من ضغوط نفسية متقاربة خلال هذه المرحلة الدراسية الحساسة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور والإناث يخضعون لنفس الظروف التعليمية ونفس متطلبات الدراسة المرتبطة بشهادة البكالوريا، كما أنهم يواجهون نفس الضغوط المتعلقة بالمراجعة والاختبارات والتفكير في المستقبل الدراسي والمهني، وهذا ما يجعل مستوى الإجهاد النفسي متشابهاً بينهم إلى حد كبير، كما أن مرحلة السنة الثالثة ثانوي تعد من أكثر المراحل الدراسية ضغطاً، حيث يعيش التلميذ حالة من التوتر والقلق بسبب أهمية الامتحان النهائي وتأثيره على مستقبله، وهذه الضغوط تشمل الجنسين معاً دون تمييز، مما يفسر غياب الفروق الدالة إحصائياً بينهما.

بالإضافة الى التشابه في أساليب التدريس ونظام التقييم والظروف المدرسية يجعل الذكور والإناث يعيشون تقريبا نفس الخبرات الدراسية، الأمر الذي يؤدي إلى تقارب مستوى الإجهاد النفسي بينهم. وعليه، فإن الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يبدو مرتبطا بطبيعة المرحلة الدراسية والضغوط الأكاديمية أكثر من ارتباطه بمتغير الجنس.

وهذا ما ينطبق تماما مع عدة دراسات سابقة من بينها دراسة عتيقة بابش، يامنة اسماعيلي (2022) الاجهاد النفسي و علاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي التي هدفت بدورها الى التعرف على مستوى كل من الاجهاد النفسي و التوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي بثانوية فايد السعيد ببلدية حمام ضلعة ولاية مسيلة تبعا لمتغير الجنس و التخصص (علمي ، أدبي) حيث توصلت النتيجة إلى وجود فروق دالة احصائيا بين أفراد عينة الدراسة في كل من الاجهاد النفسي و التوافق الدراسي تبعا لمتغير الجنس كما هناك دراسة عارضت هذه الفرضية و ترى أن توجد فروق ذات دلالة احصائية بينهم تبعا لمتغير الجنس لصالح الاناث و هي دراسة أمال بنين، ابتسام بنين (2016) الاجهاد النفسي لدى الطالب العامل بجامعة الوادي.

7.2. مناقشة نتائج الفرضية السابعة وتفسيرها

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي، حيث كانت المتوسطات الحسابية للتخصصات المختلفة متقاربة. وتشير هذه النتيجة إلى أن الإجهاد النفسي يعد ظاهرة عامة تشمل مختلف التخصصات الدراسية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن جميع التلاميذ، مهما اختلفت تخصصاتهم، يواجهون ضغوطا دراسية مرتبطة بامتحان شهادة البكالوريا، والذي يمثل مرحلة حاسمة في تحديد مستقبلهم الجامعي والمهني، كما أن كل التخصصات تتطلب قدرا من الاجتهاد والمراجعة والتحضير المستمر للامتحانات. إضافة إلى ذلك، فإن التلاميذ يعيشون نفس الظروف المدرسية والاجتماعية، ويتعرضون لنفس التوقعات الأسرية المتعلقة بالنجاح والتفوق الدراسي. وهذا ما يؤدي إلى تشابه مستويات الإجهاد النفسي بينهم بغض النظر عن تخصصاتهم الدراسية.

وهذا ما ينطبق تماما مع دراسة عتيقة بابش، يامنة اسماعيلي (2022) الاجهاد النفسي و علاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي التي هدفت بدورها الى التعرف على مستوى كل من الاجهاد النفسي و التوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي بثانوية

فايد السعيد ببلدية حمام ضلعة ولاية مسيلة تبعا لمتغير الجنس و التخصص (علمي ، أدبي) حيث توصلت النتيجة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

3. الاستنتاج العام.

- توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- بينت النتائج أن ارتفاع مستوى الكمالية الأكاديمية يؤدي إلى ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي لدى التلاميذ .
- أظهرت الدراسة أن مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاء بمستوى متوسط .
- كشفت النتائج أن مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاء كذلك بمستوى متوسط .
- تبين وجود فروق دالة إحصائية في الكمالية الأكاديمية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث .
- أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في الكمالية الأكاديمية تعزى لمتغير التخصص الدراسي .
- كشفت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في الإجهاد النفسي تعزى لمتغير الجنس .
- بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في الإجهاد النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

4. خلاصة.

تناولت هذه الدراسة موضوع العلاقة بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، باعتبار أن هذه المرحلة الدراسية تعد من أكثر المراحل حساسية وأهمية في حياة التلميذ، لما ترتبط به من ضغوط دراسية وتوقعات أسرية واجتماعية مرتبطة بالحصول على شهادة البكالوريا. وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي، إضافة إلى معرفة مستوى كل منهما لدى أفراد العينة، والكشف عن الفروق المرتبطة بمتغيري الجنس والتخصص الدراسي.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي، كما تبين أن مستوى كل من الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي جاء بمستوى متوسط. كذلك كشفت النتائج عن وجود فروق في الكمالية الأكاديمية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الإناث، في حين لم تظهر فروق تبعا للتخصص الدراسي. أما الإجهاد النفسي فلم يسجل فروقا دالة إحصائية تبعا لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي.

وتؤكد هذه النتائج أهمية الاهتمام بالجوانب النفسية للتلميذ خلال المرحلة الثانوية، خاصة فيما يتعلق بطريقة تعامله مع الضغوط الدراسية وطموحاته الأكاديمية. كما تبرز ضرورة العمل على تنمية أساليب التكيف الإيجابي لدى التلاميذ، ومساعدتهم على تحقيق التوازن النفسي والدراسي. وفي ضوء هذه النتائج، يمكن اعتبار الكمالية الأكاديمية سمة قد تكون إيجابية إذا بقيت ضمن الحدود المعتدلة، لكنها قد تتحول إلى مصدر للضغط النفسي إذا أصبحت مفرطة وغير واقعية.

5. مقترحات الدراسة

- تنظيم برامج إرشادية داخل المؤسسات التعليمية تهدف إلى التخفيف من الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- توعية التلاميذ بمخاطر الكمالية المفرطة وأثرها السلبي على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي .
- تعزيز مهارات التكيف النفسي وإدارة الضغوط لدى التلاميذ من خلال الأنشطة التربوية والإرشادية .
- توفير خدمات الإرشاد النفسي داخل الثانويات لمساعدة التلاميذ على التعامل مع القلق والتوتر المرتبطين بالبكالوريا .
- تشجيع الأسرة على تقديم الدعم النفسي والمعنوي للتلميذ بعيدا عن الضغوط المبالغ فيها المتعلقة بالنجاح الدراسي .

- توعية المعلمين بأهمية مراعاة الجوانب النفسية للتلاميذ أثناء العملية التعليمية .
- إجراء دراسات مستقبلية حول الكمالية الأكاديمية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل القلق، الاكتئاب، تقدير الذات، والدافعية للإنجاز .
- دراسة أساليب التدخل النفسي المناسبة للتقليل من الإجهاد النفسي لدى المراهقين المتمدرسين .
- الاهتمام بتنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ وتشجيعهم على وضع أهداف واقعية تتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم .
- إجراء دراسات مقارنة بين مختلف المراحل التعليمية للكشف عن تطور الكمالية الأكاديمية والإجهاد النفسي عبر المراحل الدراسية المختلفة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

قائمة المراجع العربية

- 1- إبراهيم، أحمد مهدي مصطفى. (2023) *بعض المتغيرات المسهمة في الكمالية الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة مجلة 28، العدد 3، مصر، 285-310*.
- 2- بنين أمال، بنين ابتسام، الاجهاد النفسي لدى الطالب العامل بجامعة الوادي دراسة استكشافية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة العلوم النفسية و التربوية، عدد 1، 2016.
- 3- إبراهيم، حسام. (2025) *برنامج إرشادي قائم على الحيوية الذاتية لتنمية الكفاءة الأكاديمية وأثره في خفض الإجهاد النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية*.
- 4- أبو غزال، معاوية يوسف. (2011) *مستوى الكمالية لدى طلبة الجامعة*. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج 25، ع 9، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، ص ص 2271-2302.
- 5- التباينة، صهيبي خالد. (2020) *التفسير النسبي لأبعاد تلبية الحاجات النفسية في الاندماج الاجتماعي لدى المتقاعدين كبار السن*.
- 6- الزياد، فتحي مصطفى. (2012)، *علم النفس المعرفي: الأسس النظرية والتطبيقية*، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 7- الغافري، محمد. (2025) *أبعاد الكمالية الأكاديمية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية*.
- 8- المومني، محمد، وبطانية، أحمد. (2020) *العلاقة بين الكمالية الأكاديمية والتوجهات الاهدفية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز، وزارة العليم العالي القطرية، جامعة قطر، مجلة الدراسات التربوية والنفسية*.
- 9- بابش عتيقة، اسماعيل يامنة، الاجهاد النفسي و علاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية، العدد 14، 2022.
- 11- بلبل، يسرا شعبان إبراهيم. (2024) *بروفيلات السعي للكمالية الأكاديمية وعلاقتها بالشفقة بالذات والاحترق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بجامعة الزقازيق، 360-428*.
- 12- بنين، أمال، بنين، ابتسام. (2016) *الإجهاد النفسي لدى الطالب العامل بجامعة الوادي*. جامعة الوادي، الجزائر.
- 13- تامر شوقي إبراهيم (2014)، *الكمالية وفعالية الذات ودورهما في التنبؤ بالإرجاء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية*.

- 14- جلجل، نصره محمد عبد المجيد. (2025). *الكمالية الأكاديمية وعلاقتها بالمعتقدات المعرفية لدى طلبة كلية التربية*.
- 15- حسن حميد عبد العبيدي ، (2020) *النزعة الكمالية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى أعضاء الهيئة التدريسية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القادسية*.
- 16- خليفة، مخليفة مباركة، ايت قني سعيد نعيمة (2023)، *الكمالية الأكاديمية بين عقاب النفس (العصابية) والشعور بالرضا (السوية) لدى المراهق المتمدرس -مجلة الروائر - المجلد 7، العدد 1*.
- 17- خويلدي، سليمان. (2015) *الاجهاد النفسي وانعكساته على الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي، مذكرة ماجستير، جامعة محمد خيضر بسكرة*.
- 18- ربيع عبده احمد رشوان، جابر محمد عبد الله عيسى (2007) ، *بنية الكمالية الأكاديمية وتأثيراتها الايجابية والسلبية، كلية التربية بقنا -جامعة جنوب الوادي ، كلية التربية -جامعة الطائف، المجلد 21، العدد 1، 369-441*.
- 19- سالم السرحانة سرين. (2025). *القدرة التنبؤية لقلق البطالة في الإجهاد النفسي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة الخليل*.
- 20- سحر محمود محمد عبد الله. (2019). *إسهام كل من الكمالية الأكاديمية والمستوى التحصيلي في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بسوهاج*.
- 21- شوقي، سامية. (2014). *الكمالية متعددة الأبعاد لدى طلبة الجامعة*. مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، العدد 12، ص ص 19-34.
- 22- صفصاف فطوم، ميلود خيرة (2023)، *الإجهاد النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي وعلاقته بأدائهم البيداغوجي -مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر الطور الثاني ل.م.د تخصص علم النفس المدرسي، جامعة ابن خلدون تيارت كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم علم النفس والفلسفة والارطفونيا*.
- 23- عادل محمد الصادق، عادل السيد عبادي. (2018) *مقال حول المعتقدات ما وراء المعرفية كمتغيرات وسيطة بين الكمالية الأكاديمية والاحترق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كلية التربية، مصر*
- 24- عبد الخالق، شادية محمد. (2005). *الكمالية وعلاقتها بسمات الشخصية*. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

- 25- عبد الله، أماني مصطفى محمد. (2022) الخصائص السيكمومترية لمقياس الكمالية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، كلية التربية جامعة اسوان
- 26- عداد، وسام، والعايب، نورة. (2022). (الإجهاد النفسي والتفاعل الاجتماعي كمنبئات بالتوحد الافتراضي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة أم البواقي .
- 27- فائن، إيمان. (2023). الإجهاد النفسي وعسر القراءة كمنبئين باضطراب معالجة المعلومات السمعية لدى ضعاف السمع واضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه .
- 28- فتحي، محمد مهدي نصر. (2018). برنامج ارشادي وقائي لتعزيز التنظيم الذاتي والتفائل المتعلم لدى عينة من طلاب الجامعة الباحة لمعرضين لخطر الاجهاد النفسي، بحوث التربية النوعية، العدد52.
- 29- مجدوب لامية (2021) ، مطبوعة بيداغوجية مناهج البحث العلمي، محاضرات السنة الأولى جذع مشترك في مقياس المنهجية -جامعة 8ماي1945- قالمة ، كلية الحقوق والعلوم السياسية.
- 30- محمودي خلود، جميلي أشواق ، نزار رونق (2023) ، مساهمة في دراسة بعض الآثار النفسية لسوء المعاملة الوالدية على الطفل من (9-11) سنة من خلال تطبيق اختبار رسم الشخص،-مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي -جامعة 8ماي 1945 ، قالمة -كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،قسم علم النفس.
- 31- مصطفى، نبيلة سعيد أحمد. (2023). الكمالية الأكاديمية وعلاقتها باحتمالية الانتحار لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً والعاديين، 134-194.
- 32- ميلود جمعية حورية، (2023)، اساليب مواجهة الاجهاد النفسي وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية، مذكرة ماستر جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
- 33- هلال بن سالم بن سلطان الغافري (2025)، الكمالية أنواعها وأثارها على المعلم العماني، جامعة محمد الخامس-الرباط-كلية علوم التربية ، مجلة إشكالات بحثية ، العدد 5 .

قائمة المراجع الأجنبية:

1-Park, Yonguk, Heo, Cheongra, Kim, Joo Shim, Rice, Kenneth G., & Kim, Young-Hoon. (2020). *How does perfectionism affect academic achievement? Examining the mediating role of accurate self-assessment*. International Journal of Psychology, 55(6), 936–940.

2- أرهوم، فاطمة، وخان، ماريّا أنور. (2025). أثر السعي نحو الكمال الأكاديمي على قلق الاختبار لدى طلاب الجامعات في باكستان من خلال الدور الوسيط لتجنب استراتيجيات التكيف الأكاديمي، 18.

3- أكابا، السيد فاتح. (2024). دراسة الرضا المدرسي لدى المراهقين: دور الكمالية الأكاديمية ومعنى الحياة، 143-150.

4- إيموند، كلودي، و بلاكيرن، باتريسيا (2021)، العلاقات بين الدوافع العالمية والإجهاد والتوتر النفسي لدى الطلاب الجامعيين في بداية التكوين.

5- بورسين، بلجين. (2019). التسويف الأكاديمي والسعي نحو الكمال الأكاديمي كمؤشرين على مسامحة الذات. 131.

6- جنكيز، سيركان. (2023)، أثر السعي نحو الكمال الأكاديمي والدعم الاجتماعي من الأصدقاء على خوف طلاب الجامعة من الفشل. 73-84.

7- جايير ماريّا كارولينا، لويز، (2019) الضغوط النفسية لدى طلاب مقررات المرحلة الجامعية في الصحة المهن: المساهمة في تعزيز الصحة العقلية الإجهاد النفسي لدى طلاب خريجي منطقة السعادة: الدعم النفسي لتعزيز الصحة العقلية

8- ديفان دي فارغارس، (2022)، عوامل الجهد النفسي و مستويات الكورتيزول اللعابي لدى طلاب التمريض طوال فترة تدريبهم.

9- ماريّا دولوريس جيل ايلاريو، اولغا فرنانديز، خيسوس كاسترو كالف، فيسنتي موريل، (2023)، الكمالية الأكاديمية و الرفاه النفسي و الافكار الانتحارية لدى طلاب الجامعات، المجلة الدولية للبحوث البيئية والصحة العامة، المجلد 20.



قائمة الملاحق

ملحق رقم (01): استبيانات الدراسة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعرييج -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي

عزيزي / عزيزتي التلميذ(ة) بعد التحية الطيبة:

في إطار القيام بتحضير شهادة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان المصمم لغرض البحث العلمي، والذي يهدف إلى التعرف على مستوى الكمالية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، يرجى منكم قراءة العبارات بعناية، ثم وضع علامة (X) أمام العبارة التي ترونها تعبر عن رأيكم بكل صدق، ونحيطكم علماً أن المعلومات التي تقدم لنا محاطة بالسرية التامة .

شكراً على حسن تعاملكم معنا .

الجنس :

☐

أنثى

☐

ذكر

التخصص :

☐

تسيير و اقتصاد

☐

آداب و فلسفة

☐

علوم تجريبية

قائمة الملاحق

1/ استبيان الكمالية الأكاديمية:

الرقم	العبارة	نادرا	أحيانا	غالبا
1	انزعج لأي خطأ بسيط في دراستي.			
2	انزعج من عدم دقة زملائي في المجموعة الدراسية.			
3	اهتم بنظرة الآخرين لمستوى دراستي.			
4	اثر بنظرة الآخرين عند قيامي بعمل دراستي.			
5	احرص على أن يعجب من حولي بما أنجزه من أعمال دراسية.			
6	احرص على اختيار زملاء بناء على تفوقهم الدراسي.			
7	يضايقني وجودي في مجموعة غير مهتمة بالانجاز الدراسي.			
8	اشعر بالتقصير في الدراسة باستمرار.			
9	احرص على أن أكون من الأوائل.			
10	اشعر بالضغط النفسي من صعوبة تحقيق توقعات الآخرين لي دراسيا.			
11	ترهقني توقعات والدي العالية لدراستي.			
12	ارتبك من توقعات الآخرين العالية لدراستي.			
13	احرص على الوصول إلى نتائج دقيقة فيما أقوم به.			
14	أؤدي أعمالتي الدراسية بإتقان.			
15	احرص على الدخول باستمرار للمنصات الالكترونية لمتابعة كل جديد.			
16	أضع لنفسي مستوى دراسيا اعلي فور تحقيق المستوى المطلوب.			
17	احرص على تنظيم محاضراتي أولا بأول.			
18	لا اكتفي بما يقوله أساتذتي في المحاضرات.			
19	يضع والداي معايير عالية لمستوى نجاحي الدراسي.			
20	يحرص والداي على ألا تنقضي درجة واحدة.			
21	احرص على الحصول على الدرجة الكاملة في كل المواد.			
22	أراجع أعمالتي الدراسية مرات عديدة خوفا من الأخطاء.			
23	يحرص والداي على تميزي الدراسي.			
24	ينزعج والداي عندما لا أكون الأول.			
25	يمنع والداي تحقيقي للنجاح بدرجة مقبولة.			
26	أضع لنفسي معايير دراسية عالية.			
27	احرص على البحث عن المعلومة من عدة مصادر.			
28	اشعر بتقدير الآخرين لي عندما أحقق هدفي الدراسي.			

قائمة الملاحق

29	التحقت بكليتي بناء على رغبة والداي .			
30	يتوقع الآخرون مني المزيد مما أقدمه دراسيا .			
31	أضع لنفسي معايير دراسية عالية لتحقيق رضا الآخرين .			
32	اجتهد لأجل التقدير الذي يتناسب مع أعمالي الدراسية .			
33	أتجنب الاشتراك مع الآخرين في أي عمل دراسي .			
34	يرى الناس أنني أفرط في الاجتهاد أكثر مما يناسب مستوى دراستي .			

2/ استبيان الاجهاد النفسي:

رقم	العبارات	لا تنطبق	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
1	أشعر أن متطلبات الدراسة تفوق قدرتي على التحمل					
2	أتوتر بشدة قبل الامتحانات					
3	أعاني من ضغط بسبب كثرة الواجبات والتكليفات					
4	أخشى الرسوب أو انخفاض معدلي					
5	أجد صعوبة في تنظيم وقتي بين الدراسة وبقية الأنشطة					
6	أشعر بالإرهاق نتيجة طول اليوم الدراسي					
7	أشعر أن الوقت غير كافٍ لإنجاز المهام الدراسية					
8	أواجه صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات					
9	أشعر بضغط عند التفكير في مستقبلي الأكاديمي					
10	أشعر أن المنافسة بين الطلبة تزيد من توتري					
11	أعاني من توتر مستمر دون سبب واضح					
12	أشعر بالقلق معظم الوقت					
13	أجد صعوبة في الاسترخاء					
14	أفقد أعصابي بسهولة					
15	أشعر بالإحباط عندما لا تسير الأمور كما أريد					
16	تراودني أفكار مزعجة تؤثر في راحتي					
17	أشعر بتقلبات مزاجية حادة					
18	أعاني من صعوبة في النوم بسبب التفكير الزائد					
19	أشعر بعدم الارتياح في التعامل مع بعض زملاء					
20	أعاني من سوء الفهم في علاقاتي الاجتماعية					

قائمة الملاحق

					أُتجنب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية	21
					أشعر أن الآخرين لا يقدرُوني كما ينبغي	22
					أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين	23
					أشعر بالوحدة رغم وجودي بين الآخرين	24
					أشعر بضغط بسبب وضعي المادي	25
					يقلقني توفير المصاريف الدراسية	26
					أواجه صعوبة في تلبية احتياجاتي الأكاديمية	27
					أشعر أن الظروف الاقتصادية تؤثر في تحصيلي الدراسي	28
					أشعر بعدم الاستقرار بسبب الالتزامات المالية	29
					يقلقني التفكير في مستقبلي المهني من الناحية المادية	30

ملحق رقم (02): الوثائق المرتبطة بالدراسة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



République Algérienne Démocratique et Populaire

Université de Mohammed Bachir El Ibrahim - Bordj Bou Arreridj

جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريرج

Faculté des sciences sociales et humaines

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

Département de psychologie

قسم علم النفس

إلى السيد(ة): مدير ثانوية هواري بومدين - الياشير - برج بوعريرج

الموضوع: طلب الموافقة على استقبال الطلبة

في إطار الدراسة الميدانية للسنة الثانية ماستر التخصص: علم النفس المدرسي نرجو من سيادتكم الموافقة على استقبال الطلبة المبين أسماؤهم أدناه، وإفادتهم بالمعلومات الممكنة حول الموضوع التالي:

الكمالية الأكاديمية وعلاقتها بالإجهاد النفسي

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

إشراف الأستاذ:

أ.د./بالقاسمي محمد الأزهر

أسماء الطلبة

✓ حبيبوش حنان

✓ بوطبة لمياء

موافق

رئيس القسم



رئيس قسم علم النفس
الدكتور عباس سمير



يلول عبد الخليم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

République Algérienne Démocratique et Populaire

Université de Mohammed Bachir El Ibrahim - Bordj Bou Arreridj

جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريرج

Faculté des sciences sociales et humaines

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

Département de psychologie

قسم علم النفس

إلى السيد(ة): مدير ثانوية 17 أكتوبر 1961 - الياشير - برج بوعريرج

الموضوع: طلب الموافقة على استقبال الطلبة

في إطار الدراسة الميدانية للسنة الثانية ماستر التخصص: علم النفس المدرسي نرجو من سيادتكم الموافقة على استقبال الطلبة المبيين أسماؤهم أدناه، وإفادتهم بالمعلومات الممكنة حول الموضوع التالي:

الكمالية الأكاديمية وعلاقتها بالإجهاد النفسي

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

إشراف الأستاذ:

أ.د./بالقاسمي محمد الأزهر

أسماء الطلبة

✓ حبيبوش حنان

✓ بوطبة لمياء

رئيس القسم



رئيس قسم علم النفس
الدكتور عباس سمير

رأي المؤسسة المستقبلة



مسعودان كمال

حاملت مع المظلة على
النظام الداخلي

الموسم الدراسي: 2025/2026

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية برج بوعريش
تاريخ: 17 أكتوبر 1961 - الشير

كشف الحضور لنهاية شهر: مارس 2026

السنة الثانية ثانوي									
مج	المعدين		داخلي		ن داخلي		خارجي		الأفواج
	أ	ب	أ	ب	أ	ب	أ	ب	
13	0	0			1	6	1	5	3
15	0	0			9	4	1	1	رياضيات
30	3	3			9	5	14	2	ع 3
32	2	6			16	2	6	8	ع 3
40	13	8			20	5	6	9	3
16	0	0			4	1	7	4	لغات
146	18	17	0	0	59	23	35	29	المجموع

السنة ثانية ثانوي									
مج	المعدين		داخلي		ن داخلي		خارجي		الأفواج
	أ	ب	أ	ب	أ	ب	أ	ب	
8	0	1			3	1	1	3	2
14	0	0			6	2	6		رياضيات
21	3	1			8	2	7	4	ع 2
22	3	3			4	3	12	3	ع 2
30	2	2			10	5	9	6	2
20	0	0			9		8	3	لغات
115	8	7	0	0	40	13	43	19	المجموع

السنة أولى ثانوي									
مج	المعدين		داخلي		ن داخلي		خارجي		الأفواج
	أ	ب	أ	ب	أ	ب	أ	ب	
37	6	4			17	4	8	8	ع 1
35	4	5			14	5	8	8	ع 1
36	4	5			13	5	11	7	ع 1
29	2	5			10	6	10	3	ع 1
28	5	3			12	4	8	4	ع 1
27	6	6			7	4	9	7	ع 1
28	4	4			5	5	13	5	ع 1
220	31	32	0	0	78	33	67	42	المجموع

السنة أولى ثانوي									
مج	المعدين		داخلي		ن داخلي		خارجي		الأفواج
	أ	ب	أ	ب	أ	ب	أ	ب	
486	323	163	0	0	178	72	145	91	تعداد الشهر السابق
0	0	0	0	0	0	0	0	0	الدخول خلال الشهر
486	323	163	0	0	178	72	145	91	المجموع
5	1	4	0	0	1	3	0	1	الخروج خلال الشهر
481	322	159	0	0	177	69	145	90	الحاضرين آخر الشهر

الخلاصة									
مج	المعدين		داخلي		ن داخلي		خارجي		الأفواج
	أ	ب	أ	ب	أ	ب	أ	ب	
220	31	32	0	0	78	33	67	42	سنة أولى
115	8	7	0	0	40	13	43	19	سنة ثانية
146	18	17	0	0	59	23	35	29	سنة ثالثة
481	57	56	0	0	177	69	145	90	المجموع

الشير في: 19-03-2026

العضاء المدير:

المستشار المالي:

المستشار التربوي:

مستشار التوثيق:

مستشار التربية
مستشار التوثيق
مستشار المالية

مستشار التربية
مستشار التوثيق
مستشار المالية

مستشار التربية
مستشار التوثيق
مستشار المالية

مستشار التربية
مستشار التوثيق
مستشار المالية

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

ثانوية هواري بومدين - الباشير

مديرية التربية
لولاية برج بوعريريج

تعداد التلاميذ لموسم: 2026/2025

القسم	الداخلي			النصف داخلي			الخارجي			المجموع الكلي		
	ذكور	إناث	مج	ذكور	إناث	مج	ذكور	إناث	مج	ذكور	إناث	مج
1 جدع مشترك آداب 1	0	0	0	8	14	22	8	9	17	16	23	39
1 جدع مشترك آداب 2	0	0	0	13	10	23	4	14	18	17	24	41
1 جدع مشترك آداب 3	0	0	0	15	7	22	7	10	17	22	17	39
1 جدع مشترك آداب	0	0	0	36	31	67	19	33	52	55	64	119
1 جدع مشترك علوم وتكنولوجيا 1	0	0	0	8	15	23	5	14	19	13	29	42
1 جدع مشترك علوم وتكنولوجيا 2	0	0	0	12	9	21	6	11	17	18	20	38
1 جدع مشترك علوم وتكنولوجيا 3	0	0	0	12	7	19	6	8	14	18	15	33
1 جدع مشترك علوم وتكنولوجيا 4	0	0	0	13	9	22	12	4	16	25	13	38
1 جدع مشترك علوم وتكنولوجيا 5	0	0	0	14	9	23	4	9	13	18	18	36
1 جدع مشترك علوم وتكنولوجيا	0	0	0	59	49	108	33	46	79	92	95	187
2 آداب وفلسفة 1	0	0	0	7	15	22	2	7	9	9	22	31
2 آداب وفلسفة 2	0	0	0	10	10	20	2	9	11	12	19	31
2 آداب وفلسفة	0	0	0	17	25	42	4	16	20	21	41	62
2 تسيير واقتصاد 1	0	0	0	19	10	29	5	5	10	24	15	39
2 تسيير واقتصاد	0	0	0	19	10	29	5	5	10	24	15	39
2 تقني رياضي 1	0	0	0	6	8	14	4	8	12	10	16	26
2 تقني رياضي	0	0	0	6	8	14	4	8	12	10	16	26
2 رياضيات 1	0	0	0	5	4	9	2	8	10	7	12	19
2 رياضيات	0	0	0	5	4	9	2	8	10	7	12	19
2 علوم تجريبية 1	0	0	0	5	12	17	2	9	11	7	21	28
2 علوم تجريبية 2	0	0	0	4	15	19	2	5	7	6	20	26
2 علوم تجريبية 3	0	0	0	8	11	19	3	3	6	11	14	25
2 علوم تجريبية	0	0	0	17	38	55	7	17	24	24	55	79
2 لغات أجنبية 1	0	0	0	5	10	15	4	5	9	9	15	24
2 لغات أجنبية	0	0	0	5	10	15	4	5	9	9	15	24
3 آداب وفلسفة 1	0	0	0	12	14	26	2	1	3	14	15	29
3 آداب وفلسفة 2	0	0	0	13	8	21	6	2	8	19	10	29
3 آداب وفلسفة	0	0	0	25	22	47	8	3	11	33	25	58
3 تسيير واقتصاد 1	0	0	0	18	11	29	4	6	10	22	17	39
3 تسيير واقتصاد	0	0	0	18	11	29	4	6	10	22	17	39
3 تقني رياضي 1	0	0	0	9	12	21	2	7	9	11	19	30
3 تقني رياضي	0	0	0	9	12	21	2	7	9	11	19	30
3 علوم تجريبية 1	0	0	0	4	23	27	2	5	7	6	28	34
3 علوم تجريبية 2	0	0	0	5	21	26	2	6	8	7	27	34
3 علوم تجريبية 3	0	0	0	9	20	29	0	4	4	9	24	33
3 علوم تجريبية	0	0	0	18	64	82	4	15	19	22	79	101
3 لغات أجنبية 1	0	0	0	1	19	20	0	3	3	1	22	23
3 لغات أجنبية	0	0	0	1	19	20	0	3	3	1	22	23
المجموع العام	0	0	0	235	303	538	96	172	268	331	475	806

الباشير في 29-04-2026

امضاء المدير:
م. بيلولي عبد الحليم
م. بيلولي عبد الحليم

الباشير الناظر:

م. بيلولي عبد الحليم

تأليف نظام المشرف العام: الباشير
دائرة محالونية: عبد الحليم بوعريريج
035.80.80.80

ملحق رقم (05): مخرجات برنامج (SPSS).

ملاحق الخصائص السيكومترية:

1- مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية:

1-1- حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,849	35

1-2- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,742
		N of Items	18 ^a
	Part 2	Value	,738
		N of Items	17 ^b
	Total N of Items		35
Correlation Between Forms			,726
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,841
	Unequal Length		,841
Guttman Split-Half Coefficient			,840

a. The items are: 1ع, 3ع, 5ع, 7ع, 9ع, 11ع, 13ع, 15ع, 17ع, 19ع, 21ع.

23ع, 25ع, 27ع, 29ع, 31ع, 33ع, 35ع.

b. The items are: 2ع, 4ع, 6ع, 8ع, 10ع, 12ع, 14ع, 16ع, 18ع, 20ع.

22ع, 24ع, 26ع, 28ع, 30ع, 32ع, 34ع.

3- حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

Group Statistics

	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
استراتيجية مواجهة الضغوط	الدنيا	22	52,9091	6,22521	1,32722
	العليا	22	79,5000	3,85141	,82112

Independent Samples Test

قائمة الملاحق

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
استراتيجية مواجهة الضغوط	Equal variances assumed	8,132	,007	-17,038	42	,000	-26,59091	1,56069	-29,74051	-23,44131
	Equal variances not assumed			-17,038	35,022	,000	-26,59091	1,56069	-29,75921	-23,42261

2- حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي:

		Correlations						
		استراتيجية مواجهة الضغوط	أسلوب حل المشكلات	أسلوب الهروب والاحجام	الأسلوب الانفعالي	الأساليب المساندة الاجتماعية	الاساليب الدينية	الاساليب ممارسة عادات معينة
استراتيجية مواجهة الضغوط	Pearson Correlation	1	,753**	,763**	,768**	,774**	,719**	,675**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80
أسلوب حل المشكلات	Pearson Correlation	,753**	1	,495**	,471**	,458**	,405**	,421**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80
أسلوب الهروب والاحجام	Pearson Correlation	,763**	,495**	1	,477**	,521**	,359**	,455**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,001	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80
الأسلوب الانفعالي	Pearson Correlation	,768**	,471**	,477**	1	,576**	,555**	,398**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80
الاساليب المساندة الاجتماعية	Pearson Correlation	,774**	,458**	,521**	,576**	1	,518**	,382**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80
الاساليب الدينية	Pearson Correlation	,719**	,405**	,359**	,555**	,518**	1	,447**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,000	,000		,000
	N	80	80	80	80	80	80	80
الاساليب ممارسة عادات معينة	Pearson Correlation	,675**	,421**	,455**	,398**	,382**	,447**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	80	80	80	80	80	80	80

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الخصائص السيكومترية لمقياس الاجهاد النفسي:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,897	25

2- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

Reliability Statistics

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,816
		N of Items	13 ^a
	Part 2	Value	,785
		N of Items	12 ^b
	Total N of Items		25
Correlation Between Forms			,889
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,941
	Unequal Length		,941
Guttman Split-Half Coefficient			,938

a. The items are: ,21¢ ,19¢ ,17¢ ,15¢ ,13¢ ,11¢ ,9¢ ,7¢ ,5¢ ,3¢ ,1¢

25ع , 23ع.

b. The items are: ,20¢ ,18¢ ,16¢ ,14¢ ,12¢ ,10¢ ,8¢ ,6¢ ,4¢ ,2¢ ,25¢

24 ξ ,22 ξ .

1- حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

Group Statistics

Group Statistics					
	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الذكاء الانفعالي	الدنيا	22	49.0909	9.77806	2.08469
	العليا	22	93.8182	9.88330	2.10713

Independent Samples Test

[illegible]

قائمة الملاحق

الذكاء الانفعالي	Equal variances assumed	,228	,635	-15,090	42	,000	-44,72727	2,96410	-50,70908	-38,74547
	Equal variances not assumed			-15,090	41,995	,000	-44,72727	2,96410	-50,70910	-38,74545

2- حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي:

Correlations

		الذكاء الانفعالي	التواصل الاجتماعي	تنظيم الانفعالات	إدارة الانفعالات	المعرفة الانفعالية	التعاطف
الذكاء الانفعالي	Pearson Correlation	1	,734**	,791**	,797**	,774**	,708**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80
التواصل الاجتماعي	Pearson Correlation	,734**	1	,438**	,388**	,295**	,204
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,008	,070
	N	80	80	80	80	80	80
تنظيم الانفعالات	Pearson Correlation	,791**	,438**	1	,617**	,462**	,434**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80
إدارة الانفعالات	Pearson Correlation	,797**	,388**	,617**	1	,513**	,420**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80
المعرفة الانفعالية	Pearson Correlation	,774**	,295**	,462**	,513**	1	,589**
	Sig. (2-tailed)	,000	,008	,000	,000		,000
	N	80	80	80	80	80	80
التعاطف	Pearson Correlation	,708**	,204	,434**	,420**	,589**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,070	,000	,000	,000	
	N	80	80	80	80	80	80

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملاحق مخرجات ال spss للفرضيات:

الفرضية الأولى:

Correlations

		الكمالية الأكاديمية	الاجتهاد النفسي
الكمالية الأكاديمية	Pearson Correlation	1	,364**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	161	161
الاجتهاد النفسي	Pearson Correlation	,364**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	161	161

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

قائمة الملاحق

الفرضية الثانية:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الكمالية الأكاديمية	161	66,9938	9,77593	,77045

One-Sample Test

Test Value = 68

	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الكمالية الأكاديمية	-1,306	160	,193	-1,00621	-2,5278	,5154

الفرضية الثالثة:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاجتهاد النفسي	161	87,2671	20,82299	1,64108

One-Sample Test

Test Value = 90

	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الاجتهاد النفسي	-1,665	160	,098	-2,73292	-5,9739	,5081

الفرضية الرابعة:

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الكمالية الأكاديمية	ذكور	67	62,2687	10,36103	1,26580
	اناث	94	70,3617	7,79006	,80348

Independent Samples Test

Levene's Test
for Equality of
Variances

t-test for Equality of Means

		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الكاديمية الأكاديمية	Equal variances assumed	5,274	,023	-5,657	159	,000	-8,09305	1,43057	-10,91841	-5,26768
	Equal variances not assumed			-5,398	116,481	,000	-8,09305	1,49928	-11,06243	-5,12366

الفرضية الخامسة:

Descriptives

الكمالية الأكاديمية

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for		Minimum	Maximum
					Mean			
					Lower Bound	Upper Bound		
العلوم التجريبية	52	68,7500	10,37318	1,43850	65,8621	71,6379	39,00	89,00
الأدات واللغات	85	65,7765	9,92157	1,07615	63,6364	67,9165	45,00	86,00
التسيير والاقتصاد	24	67,5000	7,34847	1,50000	64,3970	70,6030	53,00	88,00
Total	161	66,9938	9,77593	,77045	65,4722	68,5154	39,00	89,00

ANOVA

الكمالبة الأكادلمبة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	292,491	2	146,245	1,541	,217
Within Groups	14998,503	158	94,927		
Total	15290.994	160			

الفرضية السادسة:

Group Statistics

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاجهاد النفسي	ذكور	67	84,0000	20,03557	2,44773
	اناث	94	89,5957	21,16414	2,18291

Independent Samples Test

Independent Samples Test								
Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
1.100	.309	1.000	100	.321	1.000	.500	-.499	1.499

قائمة الملاحق

الاجهاد النفسي	Equal variances assumed	,130	,718	-1,690	159	,093	-5,59574	3,31015	-12,13328	,94179
	Equal variances not assumed			-1,706	146,822	,090	-5,59574	3,27971	-12,07729	,88580

الفرضية السابعة:

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
العلوم التجريبية	52	89,6538	20,38635	2,82708	83,9782	95,3294	44,00	150,00
الأدات واللغات	85	84,3529	21,05192	2,28340	79,8121	88,8937	30,00	130,00
التسيير والاقتصاد	24	92,4167	20,10606	4,10413	83,9266	100,9067	69,00	149,00
Total	161	87,2671	20,82299	1,64108	84,0261	90,5081	30,00	150,00

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1654,501	2	827,251	1,930	,149
Within Groups	67721,014	158	428,614		
Total	69375,516	160			