الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية المتفوقين أكاديمياً والعاديين(دراسة مقارنة)

دينا أحمد محمد مندور*

إشـــــراف

أ . د / هيام صابر شاهين د . رباب عبد المنعم سيف*****

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة الفروق بين المتفوقين أكاديميا والعاديين فى الرحمة بالذات والكمالية العصابية. تكونت عينه الدراسة من(١٥٠) طالب بالمرحلة الثانوية ٧٥ متفوقين و٧٥ عاديين، إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى المقارن كما تم الإستعانة بالأدوات التالية" مقياس الكمالية العصابية/ إعداد الباحثة،مقياس الرحمة بالذات(إعداد/ هيام صابر شاهين،٢٠١١)"،توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى المتفوقين أكاديميا (عند مستوى ٠٠١.)، وجود علاقة عكسية بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى العاديين (عند مستوى ٠٠١.)، وجود فروق دالة إحصائيا المتفوقين والعاديين في الرحمة بالذات فى تجاه العاديين(عند مستوى ٠٠١ .)،وجود فروق دالة إحصائيا المتفوقين والعاديين في الكمالية العصابية فى تجاه المتفوقين (عند مستوى ٠٠١ .)

الكلمات المفتاحية : الرحمة بالذات ـ الكماليه العصابيه ـ المتفوقين اكاديميا

مقدمة الدراسة

الرحمة بالذات من أهم المتغيرات التى تجعل الفرد أكثر قابلية للتغلب على مشكلاته فهى تقى الإنسان من آثار الضغوط الحياتية ، كما تعمل كعامل حماية من الأمراض الجسدية والإضطرابات النفسية، وقد قدم (Neff, 2003) عدة تفسيرات توضح السبب الذى يجعل الرحمة بالذات تخفف من حدة الضغوط التى تواجه الفرد ، حيث أنها تعطى نوع من التفهم عندما يواجه الإنسان إخفاق أو فشل؛ فبدلاً من الحكم بلا رحمة على النفس وبدلاً من النقد الذاتى لأوجه القصور المختلفة يجب أن يكون هناك نوع من التفهم، حيث أن الأمور لا تسير دائماً بالطريقة التى نريدها، كما قد نواجه بعض المواقف والأمور المحبطة ، وسوف يحدث خطأ ما أو خسارة ما ، وسوف نواجه قيود لكن علينا أن نتفهم المواقف ونحاول الوصول إلى حل ، والذى يساعد على ذلك هو التحلى بالرحمة بالذات ،التى تعمل على تقليل الإكتئاب والقلق فضلاً عن زيادة الرضا عن الحياة.تتمثل مكونات الرحمة بالذات فى الميل لمعاملة الذات بعطف فى مواجهة العجز والفشل عن طريق تهدئة الذات والحديث الإيجابى لها ، ويتضمن الثانى إدراك الشخص أنه جزء من الحالة الإنسانية العامة ، وهذا الإدراك يعزز لديه الشعور بالإتصال بالأخرين حتى فى مواجهة الشعور بالعزلة وخيبة الأمل،أخيراً فإن الشخص الذى يتسم بالرحمة بالذات تكون لديه القدرة على مواجهة أفكاره المؤلمة دون تجنبها أو تضخيمها ، ولديه القدرة على التحكم فى شعوره بالإحباط (Neely,et.al , 2009) ,وبينت

*باحثة الماجستير في التربية - تخصص علم النفس التعليمى)- كلية البنات – جامعة عين شمس

**أستاذ الصحة النفسية- كلية البنات - جامعة عين شمس

***مدرس علم النفس- كلية البنات - جامعة عين شمس

البريد الالكتروني : Mandourdina15@yahoo.com

الدراسات وجود علاقة عسكية بين الرحمة بالذات والكمالية(Troxclair, Debra Ann1997 ؛ Mistler, Brooke A 2010) أما الكمالية فهى الرغبة فى الوصول إلى الكمال وعدم رضا الفرد عن مجهوداته وآدائه بالرغم من جودة هذا الأداء وهذه الكمالية ، إما أن تكون بالتوجيه الذاتى حيث يضع لنفسه مستويات عالية ويحاول تحقيقها أو أن تكون مكتسبة إجتماعياً حيث يكتسبها الفرد من إدراكه للمواقف الإجتماعية المحيطة به أو أن تكون بتوجيه الأخرين حيث يضع الأخرون للفرد مستويات عالية ويحاول تحقيقها بدافع منهم (حسين على فايد ،٢٠٠١ : ٥٦)، والكمالية تعد من السمات المميزة للأفراد المتفوقين ، وكما أن لها إيجابياتها فإن لها سلبياتها على الأفراد،إلا أن سلبياتها يمكن أن تؤثر سلباً على الأفراد المتفوقين وذلك إلى حد بعيد مما يعوق نمو مهاراتهم ومواهبهم أو تنميتها وتطويرها ، حيث قد لا تعطيهم الفرصة للخطأ مما يفقدهم فرصة التعلم من الأخطاء وسوف يستتبع ذلك بالضرورة شعور بالذنب وعدم القيمة والصراع الداخلى والخجل وربما الدونية وهو الأمر الذى يمكن أن يؤثر سلباً على تقديرهم ذواتهم. وينتهى الأمر بإصابتهم بما يسمى بالكمالية العصابية كإستجابة سالبة للضغوط التى يشعرون بها، وفى ضوء ما تقدم فقد جاءت هذه الدراسة بهدف المقارنة بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى المتفوقين أكاديمياً والعاديين.

مشكلة الدراسة

إن المثالية والكمالية تعد من السمات المميزة للأفراد المتفوقين ويذكر(فضل إبراهيم عبدالصمد، ٢٠٠٣) أن الكمالية عنصر مكمل للتفوق لذلك نجد أن الذين يملكون القدرة على التفوق والبراعة يعانون من آلام الكمالية العصابية، وكما أن لها إيجابياتها فإن لها سلبياتها على الأفراد ، إلا أن سلبياتها يمكن أن تؤثر سلباً على الأفراد المتفوقين وذلك إلى حد بعيد مما يعوق نمو مهاراتهم ومواهبهم أو تنميتها وتطويرها ، حيث قد لا تعطيهم الفرصة للخطأ مما يفقدهم فرصة التعلم من الأخطاء وسوف يستتبع ذلك بالضرورة شعور بالذنب وعدم القيمة والصراع الداخلى والخجل وربما الدونية وهو الأمر الذى يمكن أن يؤثر سلباً على تقديرهم لذواتهم، ينتهى الأمر بإصابتهم بما يسمى الكمالية العصابية كإستجابة سالبة للضغوط التى يشعرون بها، فالرحمة بالذات تعين الفرد على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة،وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الإحتمال، الرحمة بالذات هى إستبصار الشخص بعيوبه، وتقبل نقاط ضعفه، والتعامل مع ذاته بعطف فى أوقات المحن والصعاب،ووعيه بأن خبراته الشخصية جزء من الخبرة الإنسانية العامة،وسعيه للسيطرة على أفكاره ومشاعره المؤلمة بدلا من الإنغماس فيها(هيام صابر شاهين،٢٠١١) وتهدف هذه الدراسة إلى معرفه الفروق بين المتفوقين أكاديمياً والعاديين فى الرحمة بالذات والكمالية العصابية .

فى ضوء ما تقدم تحددت مشكلة الدراسة فى الأسئلة التالية :

١- ما مدى العلاقة بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى المتفوقين أكاديميا من طلاب المرحلة الثانوية؟

٢- ما مدى العلاقة بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى الطلاب العاديين من طلاب المرحلة الثانوية؟

٣-هل توجد فروق بين المتفوقين والعاديين في الرحمة بالذات من طلاب المرحلة الثانوية ؟

٤- هل توجد فروق بين المتفوقين والعاديين في الكمالية العصابية من طلاب المرحلة الثانوية ؟

هدف الدراسة

وتهدف الدراسة إلى معرفة الفروق بين المتفوقين أكاديميا والعاديين فى الرحمة بالذات والكمالية العصابية

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة من خلال جانبين هما:

١-الأهمية النظرية:

- تناولها متغيرين على درجة كبيرة من الأهمية؛ وهما الكمالية العصابية، والرحمة بالذات حيث تمثل الرحمة بالذات أحد أهم مفاهيم علم النفس الإيجابى التى ينبغى الإهتمام بها في ظل عالم ملئ بالضغوط والتوترات التى تتطلب المرونة فى مواجهتهاوالصمود أمامها
- أهمية العينة حيث إنها طلبة المرحلة الثانوية وهم حاضر المجتمع ومستقبله
- وجود ندرة فى الدراسات العربية- فى حدود إطلاع الباحثة تناولت العلاقة بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى المتفوقين أكاديميا والعاديين

٢- الأهمية التطبيقية:

- إعداد مقياس لكل من (الرحمة بالذات،الكمالية العصابية) الأمر الذى قد يسهم فى إثراء مكتبة القياس النفسى
- يمكن الإستفادة من نتائج هذه الدراسة فى إعداد دراسات أخرى لفئات عمرية مختلفة
- يمكن للمؤسسات التربوية (الاباء،المعلمين)الاستفادة من هذه الدراسة فى توفير الرعاية النفسية والتربوية التى يحتاج إليها طلاب المرحلة الثانوية

التعريف الإجرائى لمصطلحات الدراسة

يمكن عرض مصطلحات الدراسة على النحو التالى:

١- **الرحمة بالذات Self - compassion** تعنى أن يكون الشخص عطوفاً ومتفهماً لذاته فى أوقات الألم ، والفشل بدلاً من رؤية الشخص لنفسه وحيداً ومنعزلاً بالإضافة إلى معالجة الأفكار والمشاعر المؤلمة بوعى ويقظة بدلاً من التوحد معها (Neff, 2003) . وتعرف إجرائياً بأنها إستبصار الشخص بعيوبه ، وتقبل أخطاءه ونقاط ضعفه والتعامل مع ذاته بعطف فى أوقات المحن والصعاب ، ووعيه بأن خبراته الشخصية جزء من الخبرة الإنسانية العامة ، وسعيه للسيطرة على أفكاره ومشاعره المؤلمة بدلاً من الإنغماس فيها ، وذلك كما تعكسه الدرجة التى يحصل عليها الفرد على مقياس الرحمة بالذات (إعداد هيام صابر شاهين،٢٠١١)

٢-**الكمالية العصابية perfectionism neuroticism** ؛ تعرف بأنها مطالبة النفس والآخرين بأداء أسمى مما يتطلبه الموقف ، حيث يكون الفرد متسلطة عليه رغبة فى تعقب التفاصيل الدقيقة وفرض شكل غير عادى من الضبط والجودة يفرضه على نفسه وعلى غيره (كمال دسوقى ،١٩٩٠)، ويعرفها (حسين على فايد ،٢٠٠١) بأنها الرغبة فى الوصول إلى الكمال وعدم رضا الفرد عن مجهوداته وأدائه بالرغم من جودة هذا الأداء وهذه الكمالية إما أن تكون بالتوجيه الذاتى حيث يضع الفرد لنفسه مستويات عالية ويحاول تحقيقها أو تكون مكتسبة.

وفى ضوء ما تقدم يمكن تعريفها فى هذه الدراسة إجرائيا بأنها التطلع لإحراز المستويات العالية فى الأداء والإهتمام الزائد بالأخطاء والمغالاة فى شدة تقييم الذات بشكل ناقد.

دراسات سابقة

المحور الأول: إهتم بالرحمة بالذات لدى المتفوقين أكاديمياً :

- دراسة (Bast,ferroni, Barnes – Holmes & Dermot 2015) هدفت إلى بحث العلاقه بين الرحمة بالذات والنجاح والتفوق فى الجانب الأكاديمى ، وذلك على عينة قوامها ٦٢ من الطلاب الجامعيين ، طبق عليهم مقياس الرحمة بالذات ومقياس الثقة بالنفس وإختبار نسبة الإبتكار ، وأشارت النتائج إلى وجود إرتباط موجب ودال بين الرحمة بالذات والتفوق الأكاديمى

المحور الثانى: إهتم بالرحمة بالذات لدى العاديين :

- دراسة نيف وبيتمان (2010) Neff and Pittman هدفت إلى دراسة الرحمة بالذات حيث أنها ترتبط ايجابياً مع السعادة النفسية والترابط الاجتماعي والدعم الأسري،وتكونت العينة من(٢٣٥) مراهقاً من طلاب المرحلّة الثانوية، منهم(٤٨٪) من الذكور و(٥٢٪) من الإناث، بمتوسط عمري قدره(١٥,٢) سنة. بينما تكونت عينة الشباب من(٢٨٧) طالباً جامعياً، منهم(٤٣٪) ذكور، و(٥٧٪) إناث، بمتوسط عمري قدره(٢١,١) سنة. وأُستخدم لهذا الغرض مقياس الرحمة بالذات، والسعادة النفسية ،والدعم الأسري، والتفاعلات الاجتماعية. وأظهرت النتائج وجود علاقه إيجابية بين الرحمة بالذات والسعادة النفسية والترابط الاجتماعي والدعم الأسري وعلاقه سلبية مع الاكتئاب والقلق لدى المراهقين والشباب معاً، مع وجود فروق بين الذكور والإناث في الرحمة بالذات لصالح الذكور.

- دراسة منصور حمزة نعمة(٢٠١٢)هدفت إلى معرفة مستوى الرحمة على الذات لدى طلبة الجامعة، والتعرف على دلالة الفروق في هذه المتغيرات، ومستوى الخوف من التقييم الاجتماعي السلبي ، وطبيعة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الرحمة على الذات والخوف من التقييم الاجتماعي السلبي، وأشارت نتائج البحث إلى وجود رحمة على الذات لدى عينة البحث فضلاً عن وجود فروق دالة إحصائياً في الرحمة على الذات وفق متغير النوع لصالح الذكور، واتصاف طلبة الجامعة بالخوف من التقييم الاجتماعي السلبي بدرجة متوسطة مع وجود فروق دالة إحصائياً في الخوف من التقييم الاجتماعي السلبي وفق متغير النوع لصالح الإناث وكذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الرحمة على الذات والخوف من التقييم الاجتماعي السلبي لدى عينة البحث وهي أعلى لدى الإناث.

المحور الثالث: تناول الكمالية العصابية لدى المتفوقين أكاديمياً

- دراسة إبراهيم عبد الفتاح الغنيمى(٢٠٠٧) هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين النزعة إلى الكمال وتقدير الذات والدافع للإنجاز لدى الطلاب المتفوقين عقلياً،وذلك على عينة قوامها ١٥٦ طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية (الفرقة الثانية) من المتفوقين عقلياً ، طبق عليهم مقاييس منها النزعة (التكيفية/اللاتكيفية) إلى الكمال ، ودليل تقدير الذات إعداد هودسون ١٩٩٤ تعريب مجدى الدسوقى ٢٠٠٤، ومقياس دافعية الإنجاز لطلبة الجامعات ١٩٨٠ إعداد/إبراهيم قشقوش ، وإختبار الذكاء العالى (السيدمحمد خيرى ١٩٨٠) ، إختبارات تورانس للتفكير الإبتكارى (إعداد/ عبد الله سليمان وفؤاد أبو حطب،١٩٨٨) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب المتفوقين عقلياً على مقياس النزعة إلى الكمال ودرجاتهم على دليل تقدير الذات لدى عينة الدراسة ككل ووجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين عقلياً ذوى النزعة اللاتكيفية إلى الكمال ودرجات الطلاب المتفوقين عقلياً ذوى النزعة التكيفية إلى الكمال ،وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين عقلياً ذوى النزعة التكيفية إلى الكمال على مقياس الدافع للإنجاز

لصالح الطلاب المتفوقين عقلياً لذوى النزعة التكيفية إلى الكمال ،وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين عقلياً ودرجات الطالبات المتفوقات عقلياً على مقياس النزعة إلى الكمال .

- دراسة ولاء ربيع مصطفى (٢٠١١)هدفت إلى التنبؤ بالكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية وأختيرت عينة الدراسة عشوائياً من طلاب الفرقة الأولى فى جامعة بنى سويف وقد بلغ حجمها ١٥٠ طالب وطالبة من كلية الطب ، طبق عليهم مقياس الكمالية العصابية، ومقياس تقدير الذات ، ومقياس الأساليب الوالدية ، توصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً ما بين الكمالية العصابية ومتغيرات (تقدير الذات- أساليب المعاملة الوالدية) كما يدركها الأبناء .

المحور الرابع: تناول الكمالية العصابية لدى المتفوقين والعاديين

- دراسة نورة إبراهيم السليمان (٢٠١٦)هدفت إلى التعرف على أبعاد الكمالية وبحث الفروق بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين على مقياس أبعاد الكمالية (الاهتمام بعدم الوقوع في الأخطاء، تصور التوقعات للأخرين، تصور النقد من الآخرين، تصور مستوى الأداء الشخصي، تقدير التنظيم) كما هدفت إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات كالنوع، التخصص، وبعض المتغيرات الأسرية) عدد الإخوة، عدد الأخوات، وترتيب الميلاد) على أبعاد الكمالية لدى الطلاب المتفوقين دراسيا. شمل مجتمع الدراسة الطلاب بالمرحلة الثانوية، تم اختيارهم طبقيا من خمس مناطق تعليمية بمدينة الرياض. تكونت عينة الدراسة النهائية من (٢٩٧) طالب وطالبة، كان منهم (١٨٤) طالب وطالبة من المتفوقين دراسيا، و(١١٣) طالب وطالبة من غير المتفوقين. وتم استخدم مقياس أبعاد الكمالية من إعداد الباحث. وتبين من النتائج أن هناك فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين على أبعاد مقياس الكمالية التالية (التصور لمستوى الأداء الشخصي، وتقدير التنظيم، والتصور لتوقعات الآخرين)، وكانت لصالح الطلاب المتفوقين دراسيا. كما كان هناك فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين وفقا للنوع، والتخصص، وعدد الأخوات في أسرهم.

- دراسة هبه عبدالعظيم السيد دياب(٢٠١٨)هدفت إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي والكمالية لدى طلاب الصف الأول الثانوي المتفوقين والعاديين وطبقت الدراسة على عينة عددها (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي منهم (٣٠٠) من الإناث و(١٠٠) من الذكور. وطبقت الباحثة مقياس التدفق النفسي من إعداد أمال باظه ومقياس الكمالية من إعداد عبد الله جاد. وأظهرت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة دالة إحصائيًا بين التدفق النفسي والكمالية لدى المتفوقين من الصف الأول الثانوي. كما أسفرت النتائج إلي وجود علاقة دالة إحصائيًا بين بعض أبعاد التدفق النفسي والكمالية لدى العاديين من الصف الأول الثانوي وإلي وجود اختلاف دال إحصائيًا بين الطلاب بين الذكور والإناث من (المتفوقين والعاديين) في مستوى التدفق النفسي والكمالية بالنسبة للطلاب المتفوقين ولا يوجد اختلاف دال إحصائيًا بين الذكور والإناث بالنسبة للطلاب العاديين. كما أشارت نتائج الدراسة إلي وجود اختلاف دال إحصائيًا بين الطلاب المتفوقين والعاديين في مستوى التدفق النفسي والكمالية. وإلي وجود تفاعل دال إحصائيًا بين النوع (ذكور وإناث) ومستوى التفوق (متفوقين– عاديين) على التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) جزئيًا لكلا من (الاندماج الكامل في العمل أو النشاط– تركيز الانتباه ومواجهة التحديات– الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء- نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل– الدرجة الكلية للتدفق) ولا يوجد هذا التفاعل بالنسبة لباقي الأبعاد. كما أن هناك تفاعل دال إحصائيًا بين النوع (ذكور وإناث) ومستوى التفوق (متفوقين– عاديين) على الكمالية (الأبعاد والدرجة الكلية) بالنسبة لكل من أبعاد

(التفاصيل– نقد الذات- نقد الآخرين– قلق الأخطاء– والدرجة الكلية) ولا يوجد هذا التفاعل بالنسبة لبعد الإتقان.

المحور الخامس : تناول الرحمة بالذات وعلاقتها بالكمالية العصابية

- دراسة Mistler &Brooke(2010)هدفت إلى بحث دور الرحمة بالذات فى تحقيق الرحمة بالذات وأثرها على الكمالية ، فضلاً عن بحث التأثير المدمر للكمالية على الأفراد وخاصة عندما يكون هناك إرتفاع فى التفاوت بين أداء الأفراد وتوقعاتهم عن أنفسهم ، وذلك لدى عينة قوامها (٣٠٩) أرسلت إليهم أدوات الدراسة عبر البريد الإلكترونى ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الرحمة بالذات والكمالية وأكدت على أن الرحمة بالذات لها دورها فى تحقيق المغفرة الذاتية والحد من الكمالية .

- دراسة Heweon,& Seo (2012) هدفت إلى التحقق من علاقة الرحمة بالذات بالكمالية العصابية والمعاناة النفسية ، وذلك على عينة قوانها ٢٥٥ من الطلاب بشرق آسيا طبق عليهم مقياس الرحمة بالذات ومقياس الكمالية العصابية ، أسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية

تعليق على الدراسات السابقة :

بعد مراجعة الدراسات السابق عرضها نستطيع أن نخلص إلى :

١-ندرة الدراسات التى إهتمت بالمقارنة بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى المتفوقين أكاديمياً والعاديين.

٢- فيما يتعلق بالنتائج فإنه يتبين لنا ما يلى :

إتفقت نتائج الدراسات السابقة على

أ- إرتفاع الكمالية العصابية لدى المتفوقين أكاديمياً .

ب- وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية.

ج - أما عن أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة فتمثلت فى إختيار العينة ؛ حيث تضمنت الطلبة المتفوقين أكاديمياً والطلبة العاديين ، كما ظهرت أوجه الإستفادة فى إستخلاص المفاهيم الإجرائية ، وطرح الفروض ، وإعداد أدوات الدراسة .

د- وفيما يتعلق بالجديد الذى تُضيفه الدراسة ؛ فإنه لا توجد دراسة عربية – وذلك فى حدود إطلاع الباحث – إهتمت بالرحمة بالذات وعلاقتها بالكمالية العصابية لدى المتفوقين أكاديمياً والعاديين "دراسة مقارنة"، فضلاً عن الإسهام فى إثراء مكتبة القياس النفسى من خلال تصميم مقياسين أحدهما للرحمة بالذات والآخر للكمالية العصابية .

فروض الدراسة:

فى ضوء الدراسات السابقة والتراث النظرى أمكن صياغة فروض الدراسة الحالية كما يلى:

١- توجد علاقة بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين أكاديميا

٢- توجد علاقة بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى طلاب المرحلة الثانوية العاديين

٣-توجد فروق بين المتفوقين والعاديين في الرحمة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

٣- توجد فروق بين المتفوقين والعاديين في الكمالية العصابية لدى طلاب المرحلة الثانوية

منهج وإجراءات الدراسة:

أولا منهج الدراسة: إعتمدت الدراسة على المنهج **الوصفى الإرتباطى المقارن**

ثانيا عينة الدراسة:

تضمنت مجموعتين:الأولى المجموعة الإستطلاعية الهدف منها التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة وتضمنت(٧٥) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية

أما المجموعة الثانية فهى مجموعة الدراسة الوصفية وتضمنت(١٥٠) من طلاب المرحلة الثانوية ٧٥ متفوقين و٧٥ عاديين بمدارس(الملك فهد التجريبية للغات، ومدرسة جمال عبد الناصر) بمدينة منيا القمح / محافظة الشرقية

ثالثا أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم الإستعانة المقياسين التاليين:

١- مقياس الكمالية العصابية/ إعداد الباحثة

٢- مقياس الرحمة بالذات(إعداد/ هيام صابر شاهين،٢٠١١)

أ- مقياس الكمالية العصابية

مر المقياس بعدة خطوات ومراحل حتى وصل إلى صورته النهائية، و فيما يلى سوف نلقى الضوء على هذه المراحل والخطوات:

١- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات و البحوث:

تلك هي أولى الخطوات التي تم اتباعها لتصميم مقياس الكمالية العصابية، تم استقراء الأدبيات السيكولوجية والأطر النظرية الموضحة للكمالية العصابية بشكل عام ،وذلك بهدف التوصل إلى فهم عميق لهذا المتغير النفسي من حيث مضمونه، ومكوناته المختلفة، الوقوف على تعريف إجرائي خاص بها

٢- الاطلاع على المقاييس السابقة مثل (ابراهيم عبد الفتاح الغنيمي،٢٠٠٧) ،(سيف النصر عبد الحى الإمام ،٢٠١٣) ،(نجوى محمد الحريري،٢٠١٤)

٣- تحديد أبعاد مقياس الكمالية العصابية

فى ضوء استقراء الأطر والأدبيات السيكولوجية المعنية بالكمالية العصابية والمقاييس التي اهتمت بها، خلصت هذه الدراسة إلى تحديد أبعاد هذا المقياس وهى الانشغال الزائد بالأخطاء،الحرص على التنظيم والترتيب والتخطيط،الشك في الأداء،النقد الذاتي

٤- صياغة مفردات المقياس: فى ضوء تحليل الأطر النظرية المعنية بالكمالية العصابية والمقاييس التي اهتمت بها، تم استخلاص بعض البنود والعبارات للاستعانة بها في بناء المقياس، إضافة إلى صياغة بنود وعبارات جديدة اعتمادا على نتائج تحليل هذه المصادر المختلفة.

ولقد بلغ عدد بنود المقياس في صورته الأولية (٥٧) بندا تم توزيعها على أربع أبعاد فرعيه

٥- تحديد بدائل الاستجابة:تم الاعتماد على الصيغة ذات بدائل الاستجابة الثلاثية (تنطبق تماما، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق إطلاقا) حيث أسفرت نتائج تحكيم المقياس في مجملها إلى مناسبة وملائمة وأفضلية هذه الصيغة من صيغ بدائل الاستجابة

٦- تحكيم المقياس:إن عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في المجال هو مرحلة غاية في الأهمية، إذ أنها تساعد مصمم المقياس على التعرف على المزايا والعيوب التي تشوبه، ولقد تم عرض المقياس في

صورته الاولية على (٥) من أساتذة وخبراء علم النفس والصحة النفسية وذلك لإبداء وجهة نظرهم بصدد عبارات المقياس وبنوده

٧- حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس:

يقصد بالكفاءة السيكومترية التحقق من صدق المقياس فيما يزعم قياسه، وكذلك التحقق من ثباته، فضلا عن وضع طريقة موضوعية للتصحيح، ولقد تم حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس الكمالية العصابية على النحو التالي:

ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

١- معامل ألفا:

تم حساب معامل الثبات لمقياس الكمالية العصابية ومكوناتها الأربعة باستخدام معامل ألفا

الانشغال الزائد بالأخطاء٦٤. / الحرص على التنظيم والترتيب والتخطيط٦٢.

الشك في الأداء٥. / النقد الذاتي ٦٦. / للمقياس ككل ٨١ .

وتشير جميع القيم إلى أن معامل ثبات المقياس ومكوناته مرتفع وكذلك الدرجة الكلية

٤- إعادة التطبيق :

تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفاصل زمنى قدره شهر على عينة من الطلاب بلغت(٧٥) طالب وطالبة ، قد تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني ووجد أن الارتباط بينهما كان موجبا ودالا عند مستوى ٠٠١. حيث بلغت قيمته٩٩.

صدق المقياس

حسب الصدق بطريقتين هما

١-صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الاولية على (٥) من أساتذة وخبراء علم النفس والصحة النفسية ،قد قامت الباحثة في هذه الدراسة بأخذ العبارات المتفق عليها بنسبة (٨٠%) فأكثر وعمل التعديلات الخاصة ،ثم اعداد المقياس في صورته النهائية

٥- صدق المحك:

تم التحقق من صدق المحك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الكفاءة السيكومترية (ن=٧٥) على مقياس الكمالية العصابية الذى تم إعداده في هذه الدراسة، ودرجاتهم على مقياس نجوى الحريري (٢٠١٤) وبلغ معامل الارتباط ٥. عند مستوى دلاله ٠٠١.

الإتساق الداخلي

تم حساب الإتساق الداخلي لأبعاد الكمالية العصابية مع الدرجة الكلية

تراوحت قيم معاملات الإرتباط بين٨٣. للبعد الأول الانشغال الزائد بالأخطاء/ ٦٢. للبعد الثانى الحرص على التنظيم والترتيب والتخطيط / ٨٤ . للبعد الثالث الشك في الأداء / ٧٩. للبعد الرابع النقد الذاتي

ويتضح أن معاملات الارتباط جميعها مرتفعة ودالة إحصائيا وحذفت عددا من العبارات نظرا لعدم إرتباطها

تصحيح المقياس

يتم تصحيح بنود المقياس وفقا للتقديرات التالية:

تنطبق تماما:٣ ، تنطبق إلى حد ما :٢ ، لا تنطبق إطلاقا :١

وذلك في حالة الصياغة الإيجابية للعبارة، أما في حالة الصياغة السلبية فإنه يتم تصحيحها بطريقة عكسية حيث تعطى التقديرات التالية:

لا تنطبق إطلاقا:٣ ، تنطبق إلى حد ما: ٢ ، تنطبق تماما:١

وبذلك فإن الدرجة الكلية على المقياس تتراوح بين ٤٨ الى ١٤٤ ؛وتشير الدرجات المرتفعة إلى ارتفاع درجة الكمالية العصابية في حين أن الدرجات المنخفضة تشير إلى انخفاض درجة الكمالية العصابية

ب :مقياس الرحمة بالذات: إعداد هيام صابر شاهين

هدف المقياس : تقدير درجة الرحمة بالذات

ابعاد مقياس الرحمة بالذات:

١- العطف على الذات

٢- الإنسانية المشتركة

٣- الحضور الذهني

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أ-المقياس الأصلى

قامت معده المقياس بحساب كل من الثبات والصدق والاتساق الداخلي

ثبات المقياس

١- التجزئة النصفية: تم حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات ٨٨ .

٢- معامل ألفا تم حساب معامل الثبات لمقياس الرحمة بالذات ومكوناتها الثلاثة باستخدام معامل ألفا العطف على الذات ٥٥. / الإنسانية المشتركة ٨.٦/ الحضور الذهني ٦٨. / المقياس ككل ٨٤ .

صدق المقياس

١- تم التحقق منه عن طريق صدق المحكمين

٢- الصدق التمييزى اتضح وجود فروق دالة بين المتفوقين والعاديين عند مستوى ٠١. وبين ذوى الدرجات المرتفعة و ذوى الدرجات المنخفضة على مقياس الرحمة بالذات بإستخدام الوسيط عند مستوى دلالة ٠٠١. (هيام صابر شاهين،٢٠١١)

الاتساق الداخلي:تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الإرتباط بين أبعاد الرحمة بالذات مع الدرجة الكلية حيث بلغت البعد الأول العطف على الذات٨٣ . /البعد الثانى الإنسانية المشتركة ٧٦. / البعد الثالث الحضور الذهني٧٩. ، يتضح أن معاملات الارتباط جميعها مرتفعة

ب- **الكفاءة السيكومترية فى الدراسة الحالية**

قامت الباحثة فى الدراسة الحالية بإعادة التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس

وإعادة عمل ثبات وصدق للمقياس على عينة مكونة من(٧٥)طالب وطالبة من المتفوقين أكاديميا

ثبات المقياس

١- معامل ألفا:

تم حساب معامل الثبات لمقياس الرحمة بالذات ومكوناتها الثلاثة باستخدام معامل ألفا

العطف على الذات ٥٢. / الإنسانية المشتركة ٦٢. / الحضور الذهني٥٦. / المقياس ككل٧٨.
يتضح أن الدرجة الكلية للمقياس جاءت مرتفعة

٢- إعادة التطبيق :

قامت الباحثة في الدراسة الراهنه بتطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفاصل زمنى قدره شهر على عينة من الطلاب بلغت قوامها(٧٥) طالب وطالبة /و تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيق الأول والثاني ووجد أن الارتباط بينهما كان موجبا ودالا عند مستوى ٠٠١. حيث بلغت قيمته٩٦.

صدق المقياس

صدق المحك: تم التحقق من صدق المحك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الكفاءة السيكومترية (ن=٧٥) على مقياس الرحمة بالذات الذى تم استخدامه في هذه الدراسة، ودرجاتهم على مقياس التسامح الذاتى زينب شقير (٢٠١٠) وبلغ معامل الارتباط ٣١. عند مستوى دلاله٠١.

الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الإرتباط بين أبعاد الرحمة بالذات مع الدرجة الكلية حيث بلغ البعد الأول العطف على الذات٧٨ . /البعد الثانى الإنسانية المشتركة٨٣. / البعد الثالث الحضور الذهني٨٧. ، يتضح أن معاملات الارتباط جميعها مرتفعة

ويتضح أن معاملات الارتباط جميعها مرتفعة ودالة إحصائيا وحذفت عددا من العبارات نظرا لعدم إرتباطها

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح بنود المقياس وفقا للتقديرات التالية أوافق:٣ ، أحيانا :٢ ، لا أوافق:١
وذلك في حالة الصياغة الإيجابية للعبارة، أما في حالة الصياغة السلبية فإنه يتم تصحيحها بطريقة عكسية حيث تعطى التقديرات التالية: لا أوافق:٣ ، أحيانا: ٢ أوافق:١
وبذلك فإن الدرجة الكلية على المقياس تتراوح بين ٢٣ الى ٦٩ / وتشير الدرجات المرتفعة إلى ارتفاع درجة الرحمة بالذات في حين أن الدرجات المنخفضة تشير إلى انخفاض درجة الرحمة بالذات

رابعا: نتائج الدراسة تفسيرها ومناقشتها

نتائج الدراسة

الفرض الأول :- توجد علاقة بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين أكاديميا

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل إرتباط بيرسون، ويوضح

جدول(١)

العلاقة بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى المتفوقين أكاديميا ن=٧٥

العلاقة	ر	الدلالة
الرحمة بالذات والكمالية لدى المتفوقين	-٦.	٠٠١.

يتضح من الجدول(١) أنه توجد علاقة عكسية بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى المتفوقين أكاديميا (عند مستوى ٠٠١.)، بمعنى أنه كلما زاد إحساس الفرد وشعوره بالعطف والتفهم لذاته كلما قل إهتمامه الزائد بالأخطاء والمغالاة فى شدة تقييم الذات بشكل ناقد.

الفرض الثانى :- توجد علاقة بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى طلاب المرحلة الثانوية العاديين وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل إرتباط بيرسون، ويوضح

جدول(٢)

العلاقة بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى الطلاب العاديين ن=٧٥

العلاقة	ر	الدلالة
الرحمة بالذات والكمالية لدى العاديين	-.٨	.٠٠١

يتضح من الجدول(٢) توجد علاقة عكسية بين كل من الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى العاديين من طلاب المرحلة الثانوية (عند مستوى ٠٠١.)، فكلما إرتفعت الرحمة بالذات كلما إنخفضت حده الكمالية العصابية والعكس صحيح .حيث أن الرحمة بالذات تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية وتجعل الفرد أكثر قابلية للتغلب على مشكلاته ،وقد إتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة(Mistler &Brooke,2010، Heweon& Seo ,2012) حيث أشارت نتائج دراسة (Mistler &Brooke,2010) إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الرحمة بالذات والكمالية وأكدت على أن الرحمة بالذات لها دورها فى تحقيق المغفرة الذاتية والحد من الكمالية ، كما أشارت نتائج دراسة (Heweon& Seo , 2012) إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية كما أوضحت أن الرحمة بالذات تساعد على خفض حده الكمالية العصابية وتقليل المعاناه النفسية وزياده القدرة على تحمل الضغوط ، أتفقت نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه الأطر النظرية من وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الرحمة بالذات والكمالية العصابية، وأن الجهد فى تطوير إستراتيجية الرحمة بالذات يقلل من جوانب الكمالية.

الفرض الثالث :- توجد فروق بين المتفوقين والعاديين في الرحمة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت لحساب دلالة الفروق بين المتفوقين والعاديين في الرحمة بالذات

ويوضح جدول(٣)

الفروق بين المتفوقين والعاديين في الرحمة بالذات ن=٧٥متفوقين ن=٧٥عاديين

المتغير	العينة	المتوسط	الإنحراف المعيارى	قيمة ت	د.ح	الدلالة
الرحمة بالذات	متفوقين	٢٨.٢٤	٢.٨٣٢	٣١.٨٥٧	١٤٨	.٠٠١
	عاديين	٥٦.٢٤	٧.٠٦٥			

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائيا المتفوقين والعاديين في الرحمة بالذات فى تجاه العاديين(عند مستوى ٠٠١ .) حيث نجد أن الطلاب العاديين لديهم رحمة بالذات أعلى من الطلاب المتفوقين ، فالرحمة بالذات تعين الفرد على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة ، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الإحتمال يستطيع أن يقاوم الضغوط

الفرض الرابع :- توجد فروق بين المتفوقين والعاديين في الكمالية العصابية لدى طلاب المرحلة الثانوية وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت لحساب دلالة الفروق بين المتفوقين والعاديين في الكمالية العصابية لدى طلاب المرحلة الثانوية

ويوضح جدول(٤)
الفروق بين المتفوقين والعاديين في الكمالية العصابية ن=١٥٠

المتغير	العينة	المتوسط	الإنحراف المعيارى	قيمة ت	د.ح	الدلالة
الكمالية العصابية	متفوقين	١٣٣.٠٣	٩.٢٠٥	-٢٣.٠٩٧	١٤٨	.٠٠١
	عاديين	٧٩.٤٩	١٧.٨٣٧			

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين المتفوقين والعاديين في الكمالية العصابية فى تجاه المتفوقين (عند مستوى ٠٠١ .) ، حيث نجد الكمالية عنصر مكمل للتفوق لذلك نجد أن الذين يملكون القدرة على التفوق والبراعة يعانون من آلام الكمالية العصابية، وقد إتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة نورة إبراهيم السليمان (٢٠١٦) حيث أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين على أبعاد مقياس الكمالية التالية (التصور لمستوى الأداء الشخصي، وتقدير التنظيم، والتصور لتوقعات الآخرين)، وكانت الفروق لصالح الطلاب المتفوقين دراسيا

توصيات ؛ يمكن تقديم بعض التوصيات التربوية وتتضمن ما يلى:-

أولا:بحوث مقترحة:يمكن من خلال النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسة أقتراح بعض البحوث والدراسات المستقبلية كما يلى:-

١- فاعلية برنامج إرشادى سلوكى لتنمية الرحمة بالذات وأثرها على بعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب المتفوقين أكاديميا.

ثانيا:توصيات تطبيقية:- توصى هذه الدراسة بضرورة ما يلى:

١- ضرورة الإهتمام بتدعيم الرحمة بالذات بأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أكاديميا.

٢- إعداد البرامج الإرشادية التى تساعد الطلاب المتفوقين أكاديميا على تنمية السلوكيات الإيجابية وخفض السلوكيات السلبية.

٣- إجراء المزيد من الدراسات المسحية بهدف معرفة واستقصاء الأسباب التى تؤدى على نمو الكمالية العصابية لدى المتفوقين أكاديميا لما لها من أثار سلبية فى العملية التربوية.

مراجع الدراسة

- إبراهيم عبد الفتاح الغنيمى(٢٠٠٧):النزعة التكيفية واللاتكيفية إلى الكمال وعلاقتها بتقدير الذات والدافع للإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين عقليا،رسالة ماجستير،كلية التربية،جامعة بنها.

- حسين على فايد (٢٠٠١): شكل الجسم وتقدير الذات كمتغيرات وسيطة فى العلاقة بين الكمال والشره،مجلة الإرشاد النفسى،العدد (٥) ،ص ص ٥١٠-١٠٣.

- فضل إبراهيم عبد الصمد(٢٠٠٣):مستوى الميول للكمالية العصابية والأداء الفنى لدى عينه من طلاب قسم التربية الفنية بكلية التربية بالمنيا،مجلة كلية التربية،جامعة المنيا.

- كمال دسوقى(١٩٩٠):ذخيرة علم النفس(ج٢).القاهرة،الدار الدولية للنشر والتوزيع.

- منصور حمزة نعمة(٢٠١٢):العطف على الذات وعلاقته بالخوف من التقييم الاجتماعي السلبي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير،كلية الأداب،الجامعة المستنصرية.

- نورة إبراهيم السليمان (٢٠١٦):الكمالية لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض،مجلة العلوم التربوية والنفسية،جامعة القصيم، السعودية،أكتوبر ص ص١٩١- ٢٤٣.

- هبه عبدالعظيم السيد دياب(٢٠١٨):التدفق النفسى وعلاقته بالكمالية العصابية لدى المتفوقين والعاديين من طلاب الصف الأول الثانوى، رسالة ماجستير، كلية التربية،جامعة المنصورة.

- هيام صابر شاهين(٢٠١١):الإمتنان والرحمة بالذات كمحددين للرفاهة النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين أكاديميا.مجلة كلية التربية:جامعة بنها،العدد(٦٢)،أكتوبر،ص ص ٣٠٩-٣٤٩.

- ولاء ربيع مصطفى(٢٠١١):التنبؤ بالكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين أكاديميا وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لديه ،مجلة مصر للعلوم التربوية،كلية التربية جامعة بنى سويف، العددالثانى ، إبريل،ص ص٢٦١-٣٠١.

-Bast, D., & Barnes-Holmes, D. (2014). A first test of the implicit relational assessment procedure as a measure of forgiveness of self and others. The Psychological Record, 64(2), 253–260.

- Heweon.O.& Seo.p. (2012).the role of self-compassion and emotional approach coping in the relationship between maladaptive perfectionism and psychological distress among East Asian international students,university of Minnesota.

- Mistler,A. &Brooke, A.(2010).forgiveness,perfectionism,and the role of self-compassion ,university of florida.

- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. (2009). Self-Kindness When Facing Stress: The Role of Self-Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well-Being. JOURNAL Motivation Emotion, 33, 88-97.

- Neff Kristin (2003). Self-compassion :An Alternative conceptualization of aHealthy Attitude toward one self ,university of texas at Austin.

- Neff D. Kristin and MC Gehee APittman . (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, Self and Identity 9: 3, 225 — 240, First published on: 24 June 2009 (iFirst), University of Texas, Austin, Texas, USA.

- Troxclair,Debra Ann (1997).self –perception,temperament type,achievement,grade level,and gender in intellectually gifted youth. International Journal of Science and Research (IJSR) ISSN (Online): 2319-7064.

Development of Self-compassion to reduce neurotic perfection in academically superior adolescents.

DINA AHMED MOHAMED MANDOUR

Among the requirements for obtaining the Master's Degree in Education
Major: Educational Psychology

Supervisors

Prof. Hayam Saber Shahin
Professor of Mental Health
Faculty of Girls
Ain Shams University

Dr. Rabab Abdelmonen Saif
Lecturer of Mental Health
Faculty of Girls
Ain Shams University

Abstract

The study is based on a comparative descriptive approach. The sample consisted of (150) high school students (75 academically superior students) and (75 ordinary students). The following tools were also used: Neural perfectionism scale / researcher's preparation, self-compassion scale (Prepared by Hayam Saber Shaheen, 2011). The findings of the study: There is an inverse relationship between self-compassion and neurotic perfection in academically superior adolescents (at .001 level), there is an inverse relationship between self-compassion and neurotic perfection in the ordinary group (at .001 level), There are statistically significant differences in the self-compassionate between academically superior adolescents and the ordinary ones towards the ordinary (at Level .001), There are statistically significant differences between the academically superior adolescents and ordinary in the neural perfectionism towards the superior (at the level of .001).

Keywords : self-compassion – perfectionism - superior