



جامعة المنصورة

كلية الآداب

—

# الكمالية العصابية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة

إعداد

دكتور/ محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

مدرس علم النفس

بكلية الآداب - جامعة المنصورة

مجلة كلية الآداب - جامعة المنصورة  
العدد الواحد والستون - أغسطس ٢٠١٧

# الكمالية العصابية وعلاقتها بالسعادة

## لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة

د / محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

### ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة في الكمالية العصابية والسعادة ، وكذلك الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الكمالية العصابية والسعادة . وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة تم اختيارهم من كلية الآداب - جامعة المنصورة . وكشف النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات في الكمالية العصابية عند مستوى 0.01 لصالح الطالبات ، أما الفروق بينهما في السعادة فكانت دالة عند مستوى 0.01 لصالح الطلاب . وكان معامل الارتباط بين الكمالية العصابية والسعادة دالاً عند مستوى 0.01 .

### Abstract:

The current study aimed at recognizing the differences in both neurotic perfectionism and happiness among university male and female students as well as detecting the correlate relation between neurotic perfectionism and happiness. The research sample comprised of (100) university male and female students from Faculty of Arts – Mansoura University. The results showed statistical differences in neurotic perfectionism among male and female employees in favor of female students at the level of significance 0.01, while the happiness differences were in favor of male students at the level of significance 0.01. The correlate coefficient between neurotic perfectionism and happiness was at the level of significance 0.01.

**Keywords:** Neurotic perfectionism, happiness, differences, correlate relation, and Faculty of Arts.

### مقدمة الدراسة :

كأنهم لم يعلموا أن الكمال لله وحده، وأن الإنسان خلق ضعيفاً، وأن الخطأ سمة أساسية في البشر، من هؤلاء؟ إنهم الكماليون العصابيون.

هناك مجموعة من العوامل المساعدة على انتشار الانتحار بين الشباب والمراهقين؛ منها الميول للكمالية العصابية، التي لها علاقة بالاضطرابات الوجدانية مثل عدم الشعور بالسعادة في الحياة نتيجة الأعمال التي يقومون بها، والقلق والوسواس القهري وفقدان الشهية العصبي، والتسوية نتيجة عدم تقبل أي خطأ، والكمالي يقيم أداءه من وجهة نظر الآخرين وحكمهم عليه وتقبلهم له ، ويخاف الكمالي من أي خطوة بها مخاطرة خوفاً من الفشل، ومن هنا نجد أن مصدر الضبط لدى الكمالي ليس داخلياً وإنما خارجياً، كما أكد ذلك كثير من علماء النفس والصحة النفسية ، فالكمالون لا يقودون

كثيراً ما نلتقي بأشخاص، أو نتعامل معهم، فنرى فيهم الرغبة الشديدة في إنجاز أعمالهم وواجباتهم على خير وجه ؛ حيث يخافون أشد الخوف ويقلقون أكبر القلق إن خرج عملهم وبه ما ينتقصه من عيوب، أو ما يؤخذ عليه من مأخذ، فيضعون لأنفسهم مستويات وأهدافاً ومعايير تكاد تكون مستحيلة، أو غير واقعية. ورغم اعتراف الآخرين بجودة أعمالهم فإنهم لا يشعرون بالسعادة ، وحينئذ تبدأ رحلة معاناة الفرد حيث يسرف في لوم الذات ويعاني من القلق والاكتئاب والخوف، ويكون في ريبة وشك، وشديد الحساسية للنقد، ودائماً لا يرضى عن أي نجاح يحققه، وينتابه الشعور بالفشل والذنب والتردد، وقد يتطور الأمر إلى حالات حادة مما قد يؤدي إلى الذهان ومحاولة الانتحار،

مرحلة التأهيل لبداية مرحلة جديدة من العمل والاستقرار ، فقد اهتم الباحث بدراسة العلاقة بين الكمالية العصابية والسعادة لدى هؤلاء الطلاب والفروق بينهم. والدراسة الحالية هي محاولة للتعرف على الفروق بينهم في الكمالية العصابية والسعادة والعلاقة الارتباطية بين هذين المتغيرين.

### مشكلة الدراسة :

تُعد الكمالية العصابية من أخطر الاضطرابات السلوكية تأثيراً على الذات؛ حيث إنها تأتي متخفية خلف قشور من الإيجابيات الظاهرة، وأن طبقات من اللاسواء يمكن أن تغطيها قشرة خادعة من السواء، فالكمالية العصابية تنشأ في البنية الإدراكية والمعرفية للشخص الكمال، وترتبط الكمالية العصابية بخصائص سالبة منها الشعور بعدم السعادة.

إذن يسبب اضطراب الكمالية العصابية كثيراً من المتاعب للفرد، أو الطالب الجامعي الذي يعاني منه ، فيؤدي إلى كدر ملحوظ ، ويأس ، وضياح للوقت ، وتدخل جوهرية في أنشطة الحياة اليومية، فالشخص الكمال يكاد ينتحر من فرط إحساسه بالفشل، بينما هو في قمة النجاح، مما يؤثر على الأداء الدراسي للطالب الجامعي ويسبب التأخر في التعليم ، كما أنه يؤدي إلى سوء الأنشطة الاجتماعية والعلاقات الأسرية والعلاقة بالآخرين، والشعور بعدم السعادة.

أنفسهم للوصول إلى الأفضل والأحسن بل يقاضون أنفسهم ويحاسبونها أشد الحساب، وإن الكمالية العصابية ليست البحث عن التميز ولكنها البحث عما لا يمكن إحرازه ، والتطلع إلى المستحيل.

(Besser, A., et al., 2010)

إن الدور الذي تلعبه المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والاتجاهات السلبية لدى ذوي الميول الكمالية العالية أساسي وجوهري؛ حيث إن الكمالية العصابية يصاحبها عادة اتجاهات سلبية وأفكار لا عقلانية غير منطقية ، وقد وجد أن اللامنطقية تتوسط العلاقة بين الكمالية السوية والكمالية العصابية ، فرغبات الكمال عادة تتحول إلى متطلبات مطلقة واجبة التحقيق ، وتكون ممتزجة بالتنافسية المفرطة والكبت والاكتماب وعدم السعادة. وقد أمكن التنبؤ بالكمالية العصابية من خلال آراء عديد من المفسرين للكمالية العصابية والصدمة المعرفية والسلوكية ؛ حيث أشارت تحليلات النكوص المتعددة إلى أن المرونة الموقفية والصدمة المعرفية مؤشرات مهمة للكمالية الموجه ذاتياً، بينما كانت الصدمة السلوكية هي المؤشر المهم أو الضروري للكمالية بتوجيه الآخرين، مما يدل على أن هناك خطأ في المعتقدات والتفكير، لذلك فالكمالية العصابية عادة ما يصاحبها الشعور باليأس وانخفاض في الشعور بالسعادة ، وضعف فعالية الذات. (Stober, 1998:53)

ولأن طلاب الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع ، وأن المرحلة الجامعية هي

وتتخصص مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية :

- ١ - هل توجد فروق بين طلاب وطالبات الجامعة في الكمالية العصابية؟
- ٢ - هل توجد فروق بين طلاب وطالبات الجامعة في السعادة؟
- ٣ - هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات الطلاب على مقياس الطلاب الكمالية العصابية ودرجاتهم على مقياس السعادة؟

#### أهمية الدراسة :

- ١ - تناولها لموضوع الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالشعور بالسعادة ، حيث لا توجد دراسات عربية في هذا المجال في حدود اطلاع الباحث.
- ٢ - التعرف على اضطراب الكمالية العصابية يساعد طلاب الجامعة على توفير الوقت والجهد والتخلص من الكدر (عدم الإنجاز) الناتج عن هذا الاضطراب ، بالإضافة إلى تحسين العلاقات الاجتماعية التي كانت تسوء بسبب هذا الاضطراب، وكذلك الشعور بالسعادة .
- ٣ - كما أن التعرف على الكمالية العصابية يؤدي إلى التخلص من كثير من الاضطرابات المصاحبة لها ما يدفع إلى تحسن الحالة النفسية للفرد ومواصلة رحلة أدائه وأعماله .
- ٤ - كما أن التعرف على الكمالية السوية يزيد من واقعية تفكير الفرد ومنطقيته وتخلصه من كثير من الأفكار والمشاعر السالبة ، مما

يؤدي إلى منطوية تقييم الفرد لنتائج أعماله وزيادة الشعور بالسعادة .

#### أهداف الدراسة :

- ١ - الكشف عن الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة في الكمالية العصابية.
- ٢ - الكشف عن الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة في السعادة.
- ٣ - الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الكمالية العصابية والسعادة.

#### أولاً : الكمالية العصابية :

#### مفهوم الكمالية وتعريفها :

حظي مفهوم الكمالية اهتمام واسع في أدبيات التراث النفسي منذ بداية ستينيات القرن الماضي ؛ إذ ظهرت عدة اتجاهات ترى أن الكمالية فرع من العصاب يتمخض عنها كثير من الاضطرابات السلوكية والانفعالية، وتؤثر تأثيراً سلبياً في علاقة الفرد بالآخرين المحيطين به ، وذلك نتيجة لإدراكه للمستويات والمعايير المرتفعة بشدة التي يضعها هو لنفسه، أو التي يدرك أن الآخرين المحيطين به في المجتمع يضعونها له.

ولقد تعددت تعريفات الكمالية بسبب تعقد هذا المفهوم وارتباطه بعدد من الاضطرابات النفسية، وصعوبة تفسيره بإرجاعه إلى نظرية معينة، بالإضافة إلى عدم الاتفاق على طبيعة الكمالية، ومفهومها، وأنواعها، فالبعض يرى الكمالية بشكل سلبي فقط، في حين يراها البعض الآخر بشكل ثنائي البعد (سلبي / إيجابي)، بينما

على التنظيم. ويؤكد (Heds, 2009, 7) أن الكمالية غير التكيفية يقودها الخوف من الفشل بدلاً من الرغبة في النجاح.

كما حدد فليت وهويت (Flett & Hewitt, 2008, 56) ثلاثة أبعاد للكمالية وهي: الكمالية الموجهة ذاتياً، والكمالية الموجهة للآخرين، والكمالية الموجهة اجتماعياً.

فالكمالي العصابي يرى عمله ومجهوده غير جيد، رغم ما يبدو على هذا الأداء من جودة، ويبحث عن الأفضل باستمرار، ويصاحب ذلك حالة من عدم الرضا المستمر، ويضع لنفسه مستويات لا يستطيع الوصول إليها بإمكانياته وقدراته مع الخوف والفشل. ومن المؤلف أن يصاحب الرضا عن الأداء إنجاز أفضل أو براعة، ولكن لا يحدث ذلك في الفرد العصابي مما يجعله أكثر توتراً، وعصابية، وغير قادر على الشعور بالرضا والسعادة عن عمله ونفسه (آمال باظة، ٢٠١١، ١٢٤). هذا بالإضافة إلى أن الكماليين يعانون من مشكلة التأجيل والتسويف، وقد يحدث التأجيل خوفاً من الفشل أو الظهور بمظهر غير لائق أمام الآخرين وخصوصاً الوالدين، وذلك عندما يفشل الكمالي في تحقيق أهدافه وتوقعاته، فيسارع إلى التأجيل والتسويف للحفاظ على قيمة ذاته. والكمالي يعتمد في تقييم أدائه على معايير الشخصية المحددة مسبقاً. ولذلك فإن قدرة الفرد على تلبية المعايير التي وضعها لنفسه تزيد من رضا الفرد عن حياته، والعلاقة بين الكمالية والسعادة علاقة سلبية؛ فالأفكار الكمالية تقلل من مستوى

ينظر إليها آخرون على أنها سلسلة متصلة الأبعاد، أما الاتجاه الأحادي فيرى أن الكماليين يتبنون معايير عالية وأهدافاً صعبة المنال، ولا يتوقفون عن السعي لتحقيقها، ويعتمدون على هذه المعايير والأهداف في تقييم الذات ويؤكد بورنس (Burns, 1980a, 34) أن الكمالية بهذا المعنى تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية، وسوء الصحة، وعدم القدرة على ضبط النفس، واضطراب العلاقات الشخصية، وانخفاض تقدير الذات، وينتقد (Heds, 2009, 5) هذا الاتجاه لأنه لا يأخذ في الاعتبار الكماليين الذين يضعون لأنفسهم معايير عالية، ويعملون على تحقيقها، ويشعرون بالارتياح والرضا عن أدائهم والشعور بالسعادة.

وهكذا ظهر اتجاه ثانٍ ينظر إلى الكمالية على أنها بناء ثنائي البعد؛ حيث يتم تصنيف الكمالية إلى نوعين؛ كمالية سوية (صحية، إيجابية، تكيفية)، وكمالية عصابية (غير صحية، سلبية، غير تكيفية)، والنقطة الثابتة في هذا التصنيف أنه يتم بناء على ما يرتبط بالكمالية من خصائص سلبية وإيجابية.

(Davies, 2009, 19)

ثم ظهر الاتجاه الثالث في دراسة الكمالية، والذي ينظر إليها باعتبارها مفهوماً متعدد الأبعاد. ومن أنصار هذا الاتجاه فورست (Frost et al., 1990, 44) والذي حدد عدة أبعاد للكمالية وهي: الاهتمام الزائد بالأخطاء، والمعايير الشخصية العالية، والاهتمام بالنقد الأبوي، والتوقعات الأبوية، والشك حول الأداء، والقدرة

السعادة، ويظهر هذا التأثير بوضوح في الكمالية الموجهة اجتماعيًا (أشرف عطية، ٢٠٠٩، ٢٨٤).

وفي هذا الاتجاه أشار كل من كوبري وتانو (Kobori & Tanno, 2005, 26) إلى أن الكمالية فرع من العصاب يتضح من خلال المعايير الخلقية والعقلية الفائقة التي تتسلط على الفرد، وتعد الأفكار المستمرة المشكلة الأساسية التي يواجهها الكمالي، وهي كفاحات داخلية عصابية تجعل الفرد منهمكاً لاعتقاد أنه يجب أن يقوم بذلك، أو يجب أن يقوم بهذا، وهي أفكار تفرض عليه من جانب المجتمع أو يفرضها على نفسه. وتعد هذه الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية التي تسيطر على الكمالي، وتستهلك كثيراً من طاقته، هي قوة غير منطقية تستهلك طاقته الإبداعية عندما تحدد احترام الآخرين له محكاً رئيسياً لقيمة ذاته.

وإذا كانت معظم الاتجاهات الحديثة ترى الكمالية متغيراً عصابياً ينتج عنه كثير من أوجه سوء التوافق إلا أن هامتشيك - وهو من أوائل المنظرين في هذا الميدان - يفرق بين الكمالي العصابي والكمالي السوي؛ إذ يرى أن الكمالي العصابي هو الفرد الذي ينظر إلى عمله ومجهوده على أنه غير جيد رغم ما يبدو على هذا الأداء من جودة، ودائماً يرى أنه لا بد من أن يكون الأفضل باستمرار، ويصاحب ذلك عدم الرضا كسمة دائمة، ويضع لنفسه مستويات لا يستطيع الوصول إليها بإمكانياته وقدراته مع الخوف من الفشل. (Hamachek, 1978, 31)

ومن المؤلف أن يصاحب عدم الرضا عن الأداء إنجاز أفضل أو براعة، ويحدث ذلك في الفرد العصابي مما يجعله أكثر توتراً وغير قادر على الشعور بالسعادة عن عمله ونفسه والأشياء التي تبدو له على المستوى الذي يستحق هذا الشعور، بينما يشق الكمالي السوي الإحساس الحقيقي بالسعادة نتيجة الجهود المضنية والأعمال الصعبة التي يقوم بها ويشعر بأدائه حسب جودة هذا الأداء ومستواه، ويميل إلى تقدير الذات بإيجابية، ويبتهج لمهاراته وأدائه، ويعجب ببراعته، ويضع لنفسه مستويات تتناسب مع قدراته وإمكانياته. (Castro, J., & Rice, K., 2003)

مما سبق يرى الباحث أن الفرق الجوهرية بين الكمالي العصابي والكمالي السوي يتركز في مستوى الشعور بالرضا عما تم تحقيقه أو إنجازه، فالرضا عما تم تحقيقه في ضوء القدرات والإمكانات ومستوى الأداء الفائق يشعر الفرد بتقدير لذاته كذات مستقلة تستحق التمييز والتقدير، بغض النظر عن آراء الآخرين، بينما عدم الرضا ينتج عنه تحقير لقدرات الفرد ومستوى أدائه.

كما يُعد بيرنز (Burns, 1980b, 72) أيضاً من أوائل المنظرين في هذا المجال ويركز على كون الكمالية متغيراً عصابياً ينتج عنه كثير من المشكلات على المستوى النفسي والاجتماعي، فالكمالي العصابي هو من يصنع لنفسه مستويات ومعايير مرتفعة بصورة غير واقعية، ويكافح بصورة قهرية، ويناضل بصورة اجترارية من

تتضمن التوقعات والتفسيرات وتقدير الذات والآراء والآخرين، ويتصف بالآتي:

- وضع معايير غير واقعية للأداء.
- الجمود والالتزام والمتابعة لتنفيذ تلك المستويات مع عدم الرضا عنها.
- الموازنة بين قيمة الذات والأداء.

وقد تغير مفهوم الكمالية من وقت إلى آخر ؛ حيث عرفها كل من ستومب وباركر ( *Stumpf & Parker* ) بأنها: " اتجاه عام بأن كل ما تحاول فعله في حياتك يجب أن يُعمل بإتقان حرفي دون أي انحراف، أو خطأ أو زلات، وعادة تتطور من الصفر ، فهي تجعلك متنبهاً إلى الخلل والفتل والضعف فيك وفي الآخرين، مع مستوى عال من التيقظ إلى الانحراف عن القيم أو الخطوط العريضة أو على ما يفترض أن تكون عليه الأمور" . ( *Stumpf & Parker. 2000, 85* )

وعرف ( *Slade* ) الكمالية بأنها " الميل لوضع معايير عالية، وسلوك يطالب الفرد فيها ذاته أو الآخرين بأداء أعلى مما يتطلبه الموقف . ( *Slade & Owans. 1998, 102* )

ويؤكد ستوبر ( *Stober, 1998* ) بأن الكمالية هي "جعل أي خطأ بسيط سيئاً مثل عيب كامل والرغبة في الوصول بالأداء إلى مستويات قياسية مما يؤدي إلى بطء الأداء وكثيراً ما يؤدي إلى التكرار. وهناك نقطة مهمة تتعلق بالكمالية هي أن هدف المتصف بهذه الصفة لا يكون الوصول إلى أفضل ما يمكن من نتيجة، بل مهم جداً لديه أن تتحقق القمة الكاملة لكل خطوة من المهمة التي ينجزها، فيهتم ليس فقط بتفوق الناتج

أجل تحقيق أهدافه المستحيلة، كما أنه يقيس قيمته بصورة كلية بناء على مستوى الإنجاز، وبالنسبة لهذا الشخص فإن الاتجاه نحو الامتياز والتميز من الممكن أن ينتج عنه انهزامية الذات.

كما يوضح فروست وآخرون ( *Frost et al., 1990, 45* ) كون الكمالية حالة من عدم الرضا يشعر بها الفرد تجاه مجهوداته وأعماله بأنها غير جيدة بصورة كافية، حيث يضع لنفسه معايير غير واقعية يكافح من أجل تحقيقها، ويصعب على الكمالى الشعور بالرضا عن أدائه للمهام التي يكلف بها، وفي الوقت نفسه لا يقدر المستوى الجيد الذي يستحق الشعور بالرضا.

كما عرفت شادية الكمالية بأنها: "مطالبة النفس والآخرين بأداء أسمى مما يتطلبه الموقف، حيث تتسلط على الفرد رغبة في تعقب التفاصيل الدقيقة، وفرض شكل غير عادي من الضبط والجودة، يفرضه على نفسه وعلى غيره" (شادية عبد الخالق، ٢٠٠٥، ٢١٦-٢١٧).

كما يرى (حسين علي فايد، ٢٠٠٥: ٨٨) أن الكمالية متغير عصابي يتضح بالرغبة في الوصول إلى الكمال وصعوبة رضا الفرد عن أدائه رغم جودة هذا الأداء، وفي ضوء ذلك فإن الكمالية إما أن تكون بالتوجيه الذاتي، حيث يضع الفرد لنفسه مستويات عالية ويحاول تحقيقها، أو أن تكون مكتسبة اجتماعياً، إذ يكتسبها الفرد من إدراكه للمواقف الاجتماعية المحيطة به، أو تكون بتوجيه الآخرين، حيث يضع الآخرون للفرد مستويات عالية ويحاول تحقيقها بدافع منهم، كما أن التفكير الكمالى شبكة معرفية

- النهائي وإنما أيضًا بدقة كل خطوة من الخطوات. كما يعرفها لي (Lee) بأنها الكفاح بدون أخطاء، ووضع مستويات مفرطة للأداء، والميل نحو نقد الذات. (Lee, 2007, 31)
- ونتيجة لاختلاف العلماء في تحديد مفهوم الكمالية ظهر عدد من الأدوات المختلفة لقياس الكمالية، ومن خلال اطلاع الباحث على هذه الأدوات لوحظ أن معظمها تصف من يحصل على درجة متوسطة بأنه كمالي سوي، بينما تصف من يحصل على درجة مرتفعة بأنه كمالي عصابي، أما من تنخفض درجته فيوصف بأنه ليس كماليًا. ويشير الباحثون (Ablard & Parker, 1997: 58) وميمين وزايفي (Ma Min & Zi Fei, 2011: 83) إلى أن الأفراد الذين يعانون من درجات مرتفعة من الكمالية لا يشعرون بأنهم جيّدون بشكل كاف حول أدائهم الشخصي، ويشعرون بالتشاؤم، والقلق والتوتر والذنب والندم والتصلب، مما يؤثر ذلك سلبًا على دافعيتهم وثقتهم بأنفسهم، وربما قد يؤثر على تقديرهم لذواتهم وشعورهم بالسعادة.
- ويتضح من خلال قيام الباحث بتحليل مضمون التعاريف والتوجهات السابقة مجموعة من الدلالات والمعاني التي تحدد مفهوم الكمالية؛ وهي:
- لا يوجد تعريف واحد للكمالية متفق عليه بين الباحثين؛ فالكمالية تركيب معقد يعكس التفاعل بين العوامل السلوكية والدافعية والانفعالية والمعرفية للفرد.
- اختلاف النظرة في كون الكمالية إيجابية أو سلبية؛ حيث يرى البعض بأنها من علامات التوافق والإنجاز وأن الشخصية الكمالية نموذج، بينما ينظر البعض الآخر إلى الكمالية على أنها نموذج عصابي، إذ ترتبط بعدد من الخصائص السلبية مثل: الشعور بالذنب، والوسواسية، والقلق، والتوتر، وعدم السعادة.
- إن ما يميز نوعاً الكمالية هو عدم قدرة الأفراد الذين لديهم كمالية عصابية على الشعور بالرضا عن أي جهد من الجهود التي يقومون بها، وذلك نتيجة اعتقاداتهم الجامدة وغير المرنة بأنه لا يمكن الوصول إلى أهدافهم بنجاح، بعكس الأفراد ذوي الكمالية التكيفية الذين يشعرون بالارتياح والمتعة من جهودهم المكثفة جنباً إلى جنب مع القدرة على أن يكونوا مرنين.
- ينظر البعض إلى الكمالية على أنها خط متصل بحيث يمثل الوسط الكمالية التكيفية، بينما يمثل طرفاً الخط حالة الشذوذ بالنسبة للكمالية.

### أشكال النزعة نحو الكمالية :

- يرى فليت وهويت (Flett & Hewitt, 2008) أن الكمالية تأتي من ثلاثة أشكال مختلفة هي:
- أ - الكمالية الموجهة نحو الذات :
- وفيها يحدد الفرد لنفسه معايير عالية من الأداء ويحاول الوصول إليها، وقد تكون الكمالية في هذا الاتجاه قوة دافعة صحية لتحقيق أهداف



(Frost. et al, 1990)

- دافع الخوف من الفشل والرفض: إذا لم أكن مثاليًا سوف أفشل، أو أنني سوف أقابل بالرفض من الآخرين.
- الخوف من النجاح: إذا حققت وأنجزت أهدافي هل أستطيع أن أستمرو وأحافظ على ذلك المستوى من النجاح ؟
- نظرة متصلبة وأخلاقية لا تسمح للشفقة أو عدم الإتيان.

- الاعتقاد بأنه مهما حاول القيام بأي شيء فلن يكون جيدًا بشكل كاف ليقابل توقعاتك وتوقعات الآخرين.
- عامل مثبت يمنعك من القيام بتغيير السلوك غير المنتج، نابع من الخوف من عدم القدرة على القيام بالتغيير بطريقة جيدة.

وقد حدد أدكينز وباركر ( Adkins & Parker, 1996, 52) الأفكار المساهمة في حدوث الكمالية بالتالي:

- كل شيء في هذه الحياة يجب أن يعمل بمستوى عال من المثالية والكمالية ، وعادة ما تكون أعلى من أي شخص آخر.
- غير مقبول القيام بأخطاء.
- عليّ دائمًا الوصول إلى الأمثل دون النظر إلى أشياء أخرى (إلى التكاليف والأعباء).
- إذا كنت في موقع المسؤولية يجب أن تسير الأمور وفق ما أراه.
- أنا خاسر إذا لم أكن مثاليًا أو تاماً .

عالية فتكون الكمالية الإيجابية، أو يمكن أن تكون عاملاً مشكلاً يسبب الإحباط وفقدان الشهية، وفي بعض الأوقات يسبب الانتحار، فتكون الكمالية السلبية، وبذلك يتضح أن الكمالية بالتوجيه الذاتي قد تكون إيجابية أو سلبية، وبذلك يتضح أن الأفراد ذوي الكمالية الموجهة نحو الذات تقودهم حاجاتهم إلى الإنجاز أكثر من خوفهم من الفشل.

#### ب - الكمالية الموجهة نحو الآخرين:

وتتضح في كون الكمالية يضع للمحيطين به معايير مرتفعة ويطلبهم بتحقيقها، بل قد يضعها عليهم، ويقيّمهم بناء على هذه المعايير؛ إذ تمثل الكمالية الموجهة نحو الآخرين بعداً بين شخصين.

#### ج - الكمالية المكتسبة اجتماعياً:

وهي التي يكتسبها الفرد من إدراكه للمواقف الاجتماعية المحيطة به، ويعتقد أن المحيطين به يتوقعون منه أداءً مثاليًا أو كمالياً، كما يدرك أنهم يفرضون عليه معايير فوق قدرته، وهذا النمط يصاحبه خوف من الفشل وارتباط الأداء بالتقييم السلبي والقلق الاجتماعي كما يتضح في الكمالية السلبية، كما أن أصحاب الكمالية المكتسبة اجتماعياً يكونون عرضة لبعض الاضطرابات ، وذلك يرجع إلى خوفهم من أن الآخرين يتوقعون منهم أداءً كمالياً. (Flett & Hewitt, 2008. 14)

#### الأسباب والأفكار المساهمة في الكمالية :

ومن الأسباب المساعدة على ظهور الكمالية كما يشير فورس وآخرون .

- لا قيمة للمحاولة لعمل أي شيء لا أستطيع أن أتقنه (لا أستطيع أن أحاول في الأشياء التي لا أتقنها جيداً).
- إذا فشلت في محاولة التغيير على أن استسلم.
- المثالي هو الحقيقة، إذا لم أصل إلى المثالي فأني فاشل.
- التصلب: الحاجة بأن يكون كل شيء في حياته مثالياً يؤدي إلى عدم المرونة والتلقائية والتصلب.
- الوسواسية: الحاجة إلى كمية كبيرة من النظام يمكن أن يؤدي إلى أن يكون متقللاً بالتفاصيل غير المهمة، والوسواس في جهوده لإبقاء النظام.

### الآثار الناتجة عن الكمالية :

- أشار أبلرد وباركر (Ablard & Parker) إلى بعض النتائج السلبية للفرد الكمالي:
- احترام منخفض للذات: الذين لديهم نزعة للكمالية لا يشعرون بأنهم جيّدون بشكل كاف حول أدائهم الشخصي، وأن شعورهم بأنهم خاسرون سوف يؤدي إلى انخفاض احترامهم لذاتهم.
- الندم: الساعون إلى الكمالية يشعرون بالندم وانعدام الإحساس الجيد حول كيفية تحمل المسؤولية في الحياة.
- التشاؤم: فقد نجد أن الساعي إلى الكمالية يوصل نفسه لقناعة بأنه سوف يكون من الصعب جداً تحقيق الهدف بالطريقة المثالية، وبذلك يصبح محبطاً ومتشائماً حول الجهود المستقبلية للوصول إلى الهدف.
- نقص الدوافع: ناتج من الاعتقاد بأن هدف التغيير لا يمكن أن يحققه بطريقة مثالية تامة. وبذلك فإن الذين لديهم نزعة للكمالية يعانون من نقص الدافعية للمحاولة في بدء التغيير أو الاستمرار فيه إن بدأ.
- التجمد: فالنازع إلى الكمالية يكون غارقاً في مخاوفه من الفشل ، وبالتالي يصبح متجمداً غير قابل للحراك وبدون طاقة أو جهد للتغيير أو تحسين السلوك الذي يشكل له مشكلة في حياته وبذلك يصبح خاملاً.
- الأفعال القهرية: وهي تكرار التأكد من دقة ما قام به الفرد من سلوك معين، كإعادة التأكد من إحكام إغلاق الباب أو مآخذ الغاز أو صنبور الماء.

(Ablard & Parker, 1997, 65)

### أصناف الكمالية :

- تقسم الكمالية إلى مستويين ؛ المستوى الأول وهو الكمالية السوية، وتعني السعي إلى الإتقان والرضا عما يؤديه الفرد من أعمال، والرضا عن الذات، وشعوره بتقدير الذات والسعاد في الحياة. والمستوى الثاني هو الكمالية العصابية ، وتعني الشعور بعدم الرضا عما
- الاكتئاب: الحاجة بأن يكون دائماً كاملاً وبالنظر إلى أن تحقيق ذلك هو مستحيل فإن الكمالي يكون في خطر أن يصبح مزاجه منخفضاً ومكتئباً.

على الفوائد الاجتماعية أو تحسين المجتمع ورقية بدلاً من تحسين الذات ورقية. وينظر في الجانب غير الصحي على أنه ميكانيزم تعويضي عندما يتغلب الفرد على مشاعر النقص. وقد ميز أدلر بين الكمالية السوية والكمالية العصابية في مصطلحات محددة من النضال الاجتماعي وإدارة المشاعر المتدنية، فالأفراد ذوو الكمالية السوية يناضلون للحصول على مستويات كافية من الإتقان، ويخبرون مستويات يمكن ضبطها من مستويات النقص والدونية، ويبدون مستويات مرتفعة من الاهتمام الاجتماعي، ويتغلبون على مشاعر النقص من خلال أداء السلوكيات التي تفيد أنفسهم والآخرين، أما ذوو الكمالية العصابية فإنهم يعانون من وجود كثير من مشاعر النقص، ويبحثون عن إتقان غير واقعي، ويبدون مستويات منخفضة من الاهتمام الاجتماعي، ويحاولون الحصول على التفوق دون الاهتمام بالآخرين.

(Adler, 1976, 105)

أما نموذج التوقعات الاجتماعية الذي أعده هامشيك (Hamachek, 1978, 27) فيعتمد على التوقعات الوالدية المرتفعة، وعندما يحدث نقص في أي من توقعات الوالدين تحدث الكمالية، فالفرد 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 اللاسوية أو

يؤديه الفرد من أعمال مهما بلغت درجة إتقانه للعمل، وعدم الرضا عن الذات، وعدم الشعور بالسعادة في الحياة، والاهتمام الزائد بالأخطاء، ومستوى الطموح العالي، والشك في الأداة لصالح مؤسسة أو جهة عمله، وهذا كله على علاقة بسمة شخصية الفرد. (شادية عبد الخالق، ٢٠٠٥: ٤٧)، (Adkina & Parker, 1996:65)

كما يتفق الباحث مع آراء الباحثين وقسمها إلى:

- الكمال السوي: هو الفرد الذي ينظر إلى عمله ومجهوده بأنه جيد بقدره الحقيقي، ويشق السعادة من الجهود والأعمال الصعبة، ويميل إلى زيادة تقدير ذاته من خلال أدائه، أي الذي شعوره بالسعادة يتناسب مع أدائه.
- الكمال العصابي: هو الفرد الذي ينظر إلى مجهوداته وأعماله على أنها غير جيدة بالقدر الكافي على الرغم من جودة هذا الأداء. ويضع لنفسه مستويات غير واقعية ويجاهد من أجل تحقيقها، وأنه غير قادر على الشعور بالرضا عن أدائه للأشياء، ولا يقدر على المستوى الجيد الذي يستحق الشعور بالرضا.

### الاتجاهات المفسرة للكمالية :

يُعد نموذج المنفعة الاجتماعية من أولى التوجهات التي فسرت الكمالية؛ حيث يرى أدلر أن الكفاح للتميز والكمال سمة فطرية للنمو الإنساني والتي تتضمن كل الجوانب الصحية، وفيها يكون الدافع للكمالية موجهاً نحو الحصول

فتكون دالة للتعزيز السلبي (الطموح لتجنب النتائج المنفرة) ، فذوو الكمالية السلبية يتجاهلون مخاوفهم الذاتية كلما كان ذلك ممكناً، وعدم الرضا عن السلوك الموجه نحو هدف وهم يتوقعون الفشل.

(Terry, et al., 1995, 665)

ويتألف نموذج العملية المزدوجة الذي وضعه سليد وأونز (Slade & Owens, 1998, 387) من الكمالية السلبية والكمالية الإيجابية ، فالأفراد مرتفعو في الكمالية السلبية مدفوعون بالتعزيز السالب ولديهم مخاوف من الفشل (التوجه نحو التجنب)، بينما الأفراد ذوو الكمالية الإيجابية يكونون مدفوعين بالتعزيز الإيجابي والرغبة في النجاح (التوجه نحو الاقتراب). والطفل الذي يتعرض لبيئة قاسية يشيع فيها الإهانة وسوء المعاملة النفسية، وعدم الحب، فهذا الطفل يستجيب لهذه البيئة بسلوك كمال، وربما تكون هذه طريقة لمواجهة هذا العالم القاسي، هذا الطفل من الممكن أن يعتقد أنه أتقن من خلال الممارسة عملية الضبط، عند ذلك فإن الأذى الناتج عن الإهانة البدنية والانفعالية سوف يتوقف. (Flett et al., 2008, 55)

ويفترض فليت وبسر ودافيز وهويت (Flett, et al., 2003, 123) في نموذج ردود الأفعال الاجتماعية أن القسوة الوالدية تؤدي إلى تبني الكمالية ميكانيزم مواجهة للتوقعات العدائية الوالدية.

وقد اختلفت الآراء في تحديد الفروق بين الجنسين في مستويات الكمالية ؛ فقد أكد تشان

اللاتكيفية فإن الفرد يعجز عن الشعور بالسعادة لأن أدائه متدنٍ كما يعتقد هو.

ويرى بيك (Beck, 1976, 42) أن الكمالية نسق معرفي مضطرب يتصف بالتفكير المضطرب والتعميم الزائد. كما يشير بيرنز (Burns, 1980a) إلى أن الكمالية حددت على أنها (كل شيء أو لا شيء) ويصف العناصر الرئيسة للكمالية بما يأتي:

- المحافظة على مستويات مرتفعة من السلوك والأداء.
- ارتباط تقدير الذات بهذه المستويات المرتفعة، فالفشل في الوصول إلى المستويات المرتفعة يسبب تقدير ذات منخفض.
- الميل نحو تقويم الذات ، ويتحدد في هذا التقويم إما في النجاح المطلق أو الفشل المطلق بدلاً من إنجاز درجات مختلفة من الإنجاز .

(Burns, 1980b, 89)

أما نموذج التعلم الاجتماعي لبندورا (Bandura) فيرى أن الكمالية في الأطفال تكون مرتبطة بتقديرات الكمالية الوالدية ، والطفل في ضوء ذلك يقلد سلوك الوالدين. (Bandura, 1986, 32)

ويصف تيري وآخرون (Terry. et al) الكمالية الإيجابية بأنها دالة للتعزيز (دافعية التحرك نحو المثير المعزز) مثل الميل للبحث عن المساندة من الآخرين، والرغبة في الاقتراب من الذات المثالية، والاستحواذ على الرضا، والمتعة عندما ينجح الفرد، أما الكمالية السالبة

بينما تنظر النظرية المعرفية إلى الكمالية وتفسرها في سياق التشوهات المعرفية، ويميل الفرد إلى تبني أساليب غير تكيفية تجعله يعزو فشله لعوامل داخلية، فالتفكير الكمالي لدى الفرد والذي يتسم بالصلابة والجمود يتسبب في شعور الفرد بالقلق، والخجل، وعدم الشعور بالسعادة، والاكتئاب، مما يجعله يعيد العمل مراراً وتكراراً، ظناً منه أنه لم يرتق إلى المستوى المطلوب، أو اعتقاده بأنه لن يحقق هذا المستوى أبداً يجعله يماطل في القيام بالعمل، ويلجأ إلى التسويف. (عبد الله جاد محمود، ٢٠١٠، ٥٨).

بينما ركزت النظرية السلوكية في تفسير الكمالية على تأثير البيئة الخارجية على تنشئة الابن وكيف يمكن أن تؤثر هذه البيئة في تشكيل سمة الكمالية لديه؛ مثل: نموذج التوقعات الاجتماعية، ونموذج التعلم الاجتماعي. إن نموذج التوقعات الاجتماعية مشتق من آراء روجرز *Rogers* عن قيمة الذات؛ فالابن يتعلم أنه سيحظى بقبول الوالدين وحبهما من خلال المستويات العالية لأدائه والتي يتوقعها منه الوالدان وأنه إذا لم يكن أداءه جيداً بما فيه الكفاية فلن يحظى بهذا الحب والتقبل، ولأن الطفل في حاجة إلى الشعور بحب والديه وتقبلهما له يصبح دافعه للكمالية ليس خارجياً فقط وإنما داخلي أيضاً. أما نموذج التعلم الاجتماعي فطبقاً له فالأبناء يتعلمون السلوكيات من الآخرين عن طريق الملاحظة والتقليد، وإذا كان الآباء كماليين فإن الأبناء يسعون جاهدين لأن تكون سلوكياتهم كمالية مثل آبائهم.

(Chan, 2009, 71) أن الذكور أكثر عرضة للكمالية السلبية، ويشير (Thoresen, 2009, 30) إلى أن الطفل الأول أياً كان جنسه هو الأكثر عرضة للكمالية نظراً لما يحظى به من اهتمام إضافي وخاص، بينما أكد كل من شوتلر (Schuler, 1999, 35) وزي (Zi, 2003, 51) وشويتزر وهميلتون (Shweitzer and Hamilton, 2002, 56) عدم وجود فروق بين الجنسين في الكمالية.

وقد تناولت عديد من النظريات الكمالية العصابية؛ فنجد في المدرسة التحليلية، تمييز (هورني) بين الذات الواقعية التي تعبر عما نحن عليه، وعن الجوهر الأساسي للشخصية، بما في ذلك من احتمالات التطوير وتحقق الذات، والذات المثالية التي تعبر عما نعتقد أنه يجب أن نكون عليه، ويستخدم كنموذج يساعدنا في تطوير الإمكانيات، وتحقيق الذات، وعادة ما يكون هناك توافق بين الذات المثالية والذات الحقيقية؛ وذلك لأن الذات المثالية تعتمد على التقييم الواقعي لقدرات الفرد وإمكاناته، أما بالنسبة للأشخاص العصابين فيكون هناك انفصال بين الذات الحقيقية والمثالية ينتج ذلك عن اعتقادهم بأنهم يجب أن يكونوا قادرين على تحمل كل شيء، ومدركين لكل شيء، ومحبوبين من الجميع، ومنتجين دائماً. ويشير هورني إلى هذا النوع من السعي للكمال بأنه كماله عصابية أو الكفاح من أجل المجد أو تسلط الأفكار الوجدانية. (Aldea, M., 2007, 14)

(Kearns et al., 2008, 23)

مما سبق يلاحظ الباحث اختلافاً في وجهات نظر الباحثين في تفسير الكمالية ؛ فمنهم من جعل الدافع للكمالية موجهاً نحو الحصول على الفوائد الاجتماعية أو تحسين المجتمع ورقية ، ومنهم من أرجعها إلى التوقعات الوالدية المرتفعة ، أي عندما يحدث نقص في أي من توقعات الوالدين تحدث الكمالية، ومنهم من قال : إنها نسق معرفي واضطراب في طريقة التفكير، ومنهم من أرجعها لتقليد الوالدين، ومنهم من أرجعها إلى التعزيز والتوجه نحو التجنب أو الاقتراب، ومنهم من أرجعها إلى تعرض الفرد لبيئة قاسية يشيع فيها الإهانة وسوء المعاملة النفسية، ومنهم من جعلها كميكانيزم لمواجهة التوقعات العدائية الوالدية. على الرغم من اختلاف هذه التوجهات فإنها جميعها تشترك في اعتبار الكمالية صفة قد تكون سوية أو عصابية.

### الكمالية عند الطلبة :

إن الكمالية حق أساسي مثل الموهبة والتفوق، وهي طاقة يمكن أن توجه بصور إيجابية لمن لديهم القدرة للإنجاز الفائق والتفوق والإبداع، وحتى يكون الإنجاز مرتفعاً فإنه من الضروري أن يضع الفرد لنفسه مستويات عالية من الأداء، ولكنها يجب أن تكون واقعية في ضوء قدراته المتاحة.

إن الكمالية متغير جوهري لدى الطلاب إلا أنها قد تكون مشكلة راسخة، فقد تؤدي إلى تفوق الفرد وإنجازه، وقد تؤدي إلى الزج به إلى

اليأس، وفي هذا الإطار يتم النظر إلى الكمالية كخاصية تنعكس في نواتج سلبية للمراهقين.

### ثانياً : السعادة :

#### مقدمة :

يُعد مفهوم السعادة النفسية *Psychological well-being* المفهوم الرئيسي في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني ، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة النفسية بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها ، وتحقيق الذات والتفائل . إن الشعور بالسعادة والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ومن مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادر السعادة من فرد لآخر. وتعددت تعريفات السعادة ؛ فيرى أبوهاشم أن السعادة شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق إشباع الحاضر، كما أنها مشاعر راقية، وانفعال وجداني إيجابي مازال الإنسان ينشد الوصول إليه باعتباره من الغايات الأساسية.

(السيد محمد أبو هاشم، ٢٠١٠: ١)

ويرى مايكل أرجايل أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات. إن السعادة النفسية ذات طبيعة معقدة ؛ أي ليس من السهل التمتع بها عند كثير من الأفراد ربما للتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية الكثيرة المعاصرة والمتلاحقة وذات

الناس لأنفسهم، فكل فرد في ثقافته لديه تقدير عال لذاته، وهو أكثر أخلاقاً وأكثر ذكاءً وأقل تحيزاً وأفضل قدرة على الانسجام مع الآخرين وأحسن صحة من الإنسان المتوسط، والصفة الثانية هي شعوره بالتحكم في حياته، والثالثة هي كون السعداء متفائلين عادة، أما الصفة الرابعة فهي كون معظم السعداء انبساطيين. كما أن هناك أربع عشرة سمة يمتاز بها السعداء عن غيرهم، يمكن لأي شخص أن ينميها في ذاته إذا توفرت لها الإمكانيات الكامنة؛ وهي: الدافعية والعمل المستمر، وتقدير قيمة العمل، والسيطرة على القلق، والتذكير بإيجابية وتفاؤل، والتمتع بشخصية ذات صحة جيدة، وتحقيق الذات، والتعاطف مع الآخرين، والتركيز على الحاضر، وتكوين علاقات اجتماعية، والتخطيط قبل القيام بالأعمال، ووضع حدود لطموحاته، والتمتع بشخصية منفتحة واجتماعية، والحد من المشاعر السلبية، وتقدير أهمية السعادة. (سحر فاروق علام، ٢٠٠٨، ٤٢)

### ملاح عامة للشخصية السعيدة:

- هناك ملاح عامة حصرها الخبراء في بعض النقاط؛ منها:
- ١ - التفاؤل، فالأفراد الذين ينظرون بإيجابية إلى نصف الكوب الممتلئ هم الأسعد في حياتهم.
  - ٢ - الود وحب الآخرين، الطيبة ورقة القلب وصدق المشاعر مع الآخرين هو مفتاح السعادة.

التأثير الواضح في حياة الإنسان من مختلف النواحي سواء في المنزل أو الأسرة أو التعليم أو العمل، أي تهدد ما يعرف بالأمن والتوافق والصحة والسعادة النفسية للإنسان. (مايكل أرجايل، ١٩٩٧، ١٠)، إن معرفة سبب شعور بعض الأفراد بالسعادة النفسية أكثر من غيرهم لها أهمية نظرية وتطبيقية. لذا يجب أن يكون سبب الشعور بها هو الهدف الرئيسي الذي تسعى الدراسات في علم النفس الإيجابي إلى تحقيقه. (Lyubomir, 2001, 239)

وللسعادة آثار إيجابية قوية على سلوك الفرد؛ منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة، أكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالهم عند الحزن والكآبة، كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرًا لأنفسهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل. (أحمد عبد الرحمن عثمان، ٢٠١٠، ١٥٠-١٥٢)، ويرى (Cooke) أن حوالي ٣٠٪ من السعادة النفسية يرجع إلى الحالة المزاجية للفرد أو الاكتئاب، و١٨٪ يرجع إلى الرضا عن الحياة، بينما يتغير الشعور بالسعادة النفسية كثيرًا عبر الزمن، وأن هناك زيادة في متوسطات مستوي الشعور بالسعادة النفسية يقر بوجودها الأفراد خلال مراحل القياس المختلفة. (Cooke & et al. 2006, ) (51)

### خصائص الأشخاص السعداء:

أظهرت (سحر فاروق) أن هناك أربع صفات تميز السعداء من غيرهم؛ أولها حب

- ٣ - البعد عن الروتين، فالأفراد الذين يقومون بين الحين والآخر بالذهاب إلى أماكن جديدة هم أكثر سعادة.
- ٤ - الجانب الروحي، فالعبادة والصلاة أحد الأسباب القوية إلى سعادة الفرد.
- ٥ - الحرية، فالأفراد الذين يقضون الأوقات في عمل الأشياء التي يتمتعون بأدائها كلهم يتمتعون بالسعادة أكثر من غيرهم.
- ٦ - الاتزان الانفعالي والعاطفي، فالأفراد الذين يشعرون بقمة الفرح هم أكثر رضا ومتعة في الحياة من الذين تكون ردة فعلهم للمواقف أو الحزن متوسطة. (Chang, E., et al., 2004)
- كما تشير أماني عبد الوهاب إلى أن هناك ثلاثة مكونات للسعادة؛ وهي الشعور الإيجابي *Positive Affect* وغياب الشعور السلبي *Negative Affect* والرضا عن الحياة *Satisfaction Life*، وتعزى المكونين الأولين إلى المظاهر الانفعالية والعاطفية، بينما تعزى المكون الثالث إلى المظاهر المعرفية. (أماني عبد المقصود عبد الوهاب، ٢٠٠٦، ٢٩)
- مكونات السعادة**
- تؤكد سناء سليمان أن هناك ثلاثة جوانب للسعادة؛ هي:
- جانب عقلي فكري: ويتمثل في الرضا عن النفس، واقتناع الفرد بما قسمه الله له، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ أو مثل معينة.
- جانب انفعالي: وهو عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الفرد، نتيجة شعوره بالسعادة.
- جانب الارتياح النفسي: فالإنسان الذي يعاني هو إنسان غير سعيد، ويأتي الاكتئاب على قمة هرم تعاسة الإنسان.
- كما ترى سناء سليمان أن هناك نوعين للسعادة؛ وهما السعادة القصيرة: وهي التي تستمر إلى فترة قصيرة الزمن. والسعادة الطويلة: وهي التي تستمر إلى فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار، لتعطي الإيحاء بالسعادة الدائمة.
- كما تشير إلى أن هناك نوعين آخرين من السعادة؛ وهما:
- السعادة الحقيقية الواقعية: وهي التي تلبي الحاجات الجسمية والروحية.
- السعادة الغريزية: وتمثل لحظات السرور والبهجة العابرة، وكذلك الاستقرار النسبي النفسي والاجتماعي، فهي تُعد انعكاساً مباشراً لتوافر تلبية الحاجات والغرائز. (سناء سليمان، ٢٠١٠، ١٤٤)
- ويرى الباحث أن الانبساط هو أكثر خصائص الشخصية اتساقاً في ارتباطه بالسعادة. وهو يرتبط بالمشاعر الإيجابية والشعور بالرضا، ولكنه لا يرتبط بالمشاعر السلبية. هذه العلاقة متينة لدرجة أن الانبساط يمكن أن يتنبأ بالسعادة. وإذا قسمنا الانبساط إلى مكونيه: الاجتماعي والاندفاعي، كان المكون الاجتماعي



التفاعل الاجتماعي، ومهم ومن المريح بالنسبة لمن هم أكثر فعالية في هذا المجال أن يكون لهم عدد كبير من الأصدقاء ، أما من هم دون ذلك فإن الأرجح أن يعيشوا في عزلة. ويزداد شعورهم بالوحدة، وترتبط السعادة بالقدرة على المواجهة والتعامل مع الأمور المقلقة والمشاكل، فأولئك الذين يتجهون إلى الحديث مع الآخرين أو يقبلون على الصلاة إذا ما ساورهم القلق أو شعروا بالتعاسة يميلون لأن يكونوا أسعد من غيرهم ممن لا يفعلون ذلك. (أماني عبد المقصود عبد الوهاب، ٢٠٠٦: ٥٩)

يتبين إذن أن الشخصية مصدر مهم للهناء، كما يظهر من العلاقة القوية التي تربطه مع متغيرات الشخصية مثل الانبساط والضببط الداخلي. وهذه الارتباطات أقوى من تلك التي تربط بين الشعور بالرضا والعمر والجنس أو الطبقة الاجتماعية. يعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة. والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور، سواء الآن أو في الماضي. وهناك شعور بالرضا عن (الحياة بصفة عامة) وعن العمل، وعن نشاط وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى. وهناك أدلة على أنه بينما يزيد شعور الرجال بالسعادة مع التقدم في العمر، فالعكس صحيح بالنسبة للنساء، اللواتي يكن في أسعد حالاتهن وهن صغار، وقبل أن يكون لديهن أطفال. (مايكل أرجايل: ١٩٩٧: ٢٠)

هو الذي يتنبأ بالسعادة ، وهذه العلاقات قوية وتكشف كثيراً من الآراء من أن الاجتماعية واتساع العلاقات الاجتماعية يرتبطان بالسعادة.

وقد رأى الفنجري أن الانبساط يهيئ الناس - وخاصة صغار السن - لأن يمروا بأحداث حياة سعيدة. وخاصة في مجالات الصداقة والعمل، وهذه تقود بالتالي إلى درجة عالية من الهناء الإيجابي، وإلى زيادة في الانبساطية. كما يرى أن الشعور الذاتي بالهناء يزيد لدى أولئك الذين يتصفون بارتفاع درجة الضبط الداخلي، وكذلك لدى من يعتقدون أن لديهم مساحة واسعة للاختيار فيما يودون فعله. ويشعر الناس بدرجة أعلى من السعادة إذا استطاعوا حل صراعاتها الداخلية، وتحقيق درجة من التكامل في شخصيتهم. وقد وجد أن الذين يكشفون عن درجة منخفضة من التفاوت بين صورة الذات والذات المثالية، أو بين التطلعات والإنجازات هم أكثر شعوراً بالسعادة. (حسن عبد الفتاح الفنجري، ٢٠٠٦، ٧٩)

وقد وجد فريخ العنزي أن الطلاب السعداء، كما كانت لديهم علاقات مرضية مع الآخرين، كانوا أقدر على التعامل في مجال العمل بالمقارنة بالتعساء، فقد كان للعمل معنى بالنسبة لهم، وشعروا أنهم يستطيعون تحقيق أهدافهم فيه، وقد وجدوه مرضياً جداً. (فريخ عويد العنزي، ٢٠٠١، ٣٣)

وترى أماني عبد المقصود أن هناك مصدرين من المصادر الأساسية للسعادة وهما : المهارات الاجتماعية، والكفاءة في مواقف

## كيف يمكن زيادة السعادة النفسية؟

يحتاج تحقيق مثل هذه العلاقات إلى تدريب

على المهارات الاجتماعية.

٥ - يُعد العمل ونشاط وقت الفراغ اللذان يحققان إشباعًا هما المصدران الرئيسيان الآخران للسعادة؛ إذ يوفران شعورًا بالرضا الذاتي من خلال الاستخدام الناجح للمهارات وإنجاز الأعمال، وصحبة الآخرين، وإحساس بالهوية والانتماء، وتنظيم الوقت. وتؤدي الرياضة إلى تحسن الصحة البدنية والصحة النفسية، وكذلك الأجازات والأشكال الأخرى إلى الاسترخاء.

٦ - يمكن تخفيف الاكتئاب بطرق علاجية مختلفة مصممة لتجعل الناس ينظرون نظرة أكثر إيجابية للأمور، وقيمون أنفسهم على نحو أفضل دون انتقاص، ويحددون لأنفسهم أهدافًا أكثر قابلية للتحقيق، ويتخلون عن المعتقدات الخاطئة التي تؤدي إلى التعاسة. وقد وجد أن هذه الطرق مفيدة للأسوياء. ويمكن تحقيق شخصية متكاملة، وإحساس بالهدف في الحياة إما بالعلاج، أو بالانخراط الناجح في العمل ونشاط وقت الفراغ أو مع الآخرين. (مارتين سليجمان، ٢٠٠٦: ٣٤)

وتمكن Gonzalez من تحديد (٢٩) مؤشراً للسعادة النفسية لدى الأفراد، تم تصنيفها في (٨) عوامل رئيسية هي الرضا والاستمتاع بالوقت، والرضا عن التعليم، وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية المدركة، والضبط المدرك، والقيم المادية، والقيم المعرفية والعقلية، والقيم الاجتماعية والعلاقات الشخصية. وأظهرت

من الواضح أنه يمكن زيادة السعادة للنفس وللآخرين بأن نسلك لتحقيقها السبيل الصحيح.

١ - يمكن تحقيق زيادات قصيرة المدى في الحالة المزاجية الإيجابية من خلال التفكير في الأحداث السارة الحديثة، ومشاهدة أفلام سينمائية أو تليفزيونية فكاهية، والاستماع إلى موسيقى مرحة، وإلى حد ما من خلال تلاوة عبارات إيجابية عن الذات وبالابتسام، وبالنكات وبالهدايا الصغيرة، وبالتنويم، ويميل التأثير هنا إلى أن يكون عابراً، ولكن يمكن ممارسة هذه الأنشطة بانتظام.

٢ - يمكن زيادة معدل حدوث الأنشطة السارة الأكثر فعالية. وهذه تكون أكثر تأثيراً إذا قام الأفراد بتحديد ما من خلال رصد الأحداث التي تكون أكثر جلباً للسرور لهم، واتخاذ قرار بزيادة معدلات حدوثها، والاحتفاظ بسجل لمدى تكرار أدائها.

٣ - أن يصبح الفرد غنياً أو يحصل على بيت أفضل أو سيارة... إلخ. له تأثير ضئيل على الهناء، ويعود هذا التأثير أساساً إلى عقد المقارنات مع الآخرين أو مع ما كان عليه الفرد في الماضي. (داليا محمد عزت، ٢٠٠٤، ٢١)

٤ - العلاقات الجيدة من أهم مصادر السعادة: كأن يكون الفرد متزوجاً زيجة سعيدة، وله أصدقاء وعلاقات جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران، وربما

بالفرص المناسبة، وقلة السيطرة على البيئة المحيطة.

#### التطور الشخصي *Personal Growth* :

يتسم مرتفعو السعادة بـ : الشعور بالنمو المستمر للشخصية، والانفتاح على الخبرات الجديدة، والشعور بالتفاؤل، والتغيير في التفكير كانعكاس المعرفة الذاتية والفاعلية، والشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت.

يتسم منخفضو بـ : الإحساس بنقص النمو الشخصي، وعدم القدرة على التحسن بمرور الوقت، وقلة الاستمتاع بالحياة، والشعور بالضجر بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات أو اتجاهات جديدة.

#### العلاقات الإيجابية *Positive Relation with other* :

يتسم مرتفعو السعادة بـ : الدفاء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين، الاهتمام بسعادة الآخرين، والقدرة على التفهم والتأثير والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية.

يتسم منخفضو السعادة بـ : عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين، والصعوبة في تكوين علاقات دافئة مع الآخرين، والانعزال والشعور بالإحباط، وعدم السعي لتكوين صداقات جديدة مع الآخرين.

#### الأهداف في الحياة *Purpose In Life* :

يتسم مرتفعو السعادة بـ : الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة، والشعور بمعنى

نتائج تحليل المكونات الأساسية أن مساهمة بعض هذه العوامل في الدرجة الكلية للسعادة النفسية هو (٦٤.٨٢٪) والمتمثل في الرضا عن الحياة والاستمتاع بالوقت والرضا عن التعلم والرضا عن العائلة والأصدقاء.

(Gonzalez & et al, 2007:282)

وقدم (Ryfif & Singer, 2008) وصفاً تفصيلياً لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية كالتالي:

#### الاستقلالية *Autonomy* :

يتسم مرتفعو السعادة بـ : استقلالية الفرد، والقدرة على اتخاذ القرار الذاتي للقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، والتفكير والتفاعل بطرق محددة والضغط الداخلي للسلوك وتقييم الذات بمعايير الشخصية.

يتسم منخفضو السعادة بـ : التركيز على التوقعات وتقييمات الآخرين، والخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة، والتأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره.

#### التمكن البيئي *Environmental Mesentery* :

يتسم مرتفعو بالسعادة بـ : الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة الأنشطة الخارجية، والعمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة، والقدرة على اختيار بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية.

يتسم منخفضو بـ : الصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية، والشعور بعدم القدرة على التغيير أو تحسين البيئة المحيطة، وعدم الوعي

٣ - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي الكمالية العصابية والسعادة.

#### منهج الدراسة :

سوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن الارتباطي ؛ حيث إنه الملائم لدراسته.

#### عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة. بواقع (٥٠) طالباً تم اختيارهم من قسم علم النفس من كلية الآداب بجامعة المنصورة و(٥٠) طالبة من الكلية نفسها ، تراوحت أعمارهم جميعاً من (١٨-٢٢) سنة بمتوسط عمري (٢٠.٦) وانحراف معياري (١.٥).

#### أدوات الدراسة :

كان من أهداف الدراسة قيام الباحث بتصميم مقياسين ؛ أحدهما لقياس الكمالية العصابية والآخر لقياس السعادة

١ - مقياس الكمالية العصابية .

(إعداد الباحث)

٢ - مقياس السعادة .

(إعداد الباحث)

#### مقياس الكمالية العصابية (إعداد الباحث) :

قام الباحث بالاطلاع على التراث السيكولوجي المتاح في مجال الكمالية العصابية المتمثل في تعريفاتها وأسبابها وأعراضها وأنواعها ، ثم قام بعمل تحليل محتوى ومضمون ، وتم عمل التكرارات ، واستبعدت المضامين التي حصلت على ثلاثة تكرارات فأقل. وراعى

الحياة في الوقت الحاضر والماضي، والثقة والموضوعية في تحديد الأهداف في الحياة.

يتسم منخفضو السعادة بـ : نقص الشعور بمعنى الحياة ، وقلة الأهداف، وقلة التوجه الذاتي، وعدم القدرة على تحديد الأهداف، وليس لديه وجهة نظر أو معتقدات تضي على حياته معنى.

#### تقبل الذات Self-Acceptance :

يتسم منخفضو السعادة بـ : الاتجاهات الموجبة نحو الذات، وتقبل للظاهر المتعدد للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات، والشعور الإيجابي عن الحياة الماضية.

يتسم مرتفعو السعادة بـ : الشعور بعدم الرضا عن الذات، والشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية، والانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفون عنه.

#### الدراسات السابقة :

في حدود اطلاع الباحث لم يجد أي دراسات تناولت متغيري الدراسة (الكمالية العصابية والسعادة) لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة ومن هنا يفترض الباحث الفروض الصفرية التالية :

#### فروض البحث :

١ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس الكمالية العصابية.

٢ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس السعادة.

معامل الارتباط (٠.٧٨) وهو دال عند مستوى (٠.٠٠١).

## ٢ - الصدق الذاتي:

استخدم الباحث الصدق الذاتي ؛ حيث قام بإيجاد الصدق الذاتي ، وكان مقداره (٠.٨٦).  
(فؤاد البهي السيد، ٢٠٠٦، ٣٥٨)

## ثبات المقياس :

### ١ - طريقة إعادة تطبيق الاختبار:

قام الباحث بتطبيق مقياس الكمالية العصابية على عينة قوامها (٥٠) طالباً وطالبة من غير عينة الدراسة ، وبعد مرور خمسة عشر يوماً أعيد تطبيقه مرة ثانية على المجموعة نفسها وتحت الظروف نفسها ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وقد بلغ معامل الثبات لمقياس الكمالية العصابية (٠.٨٢)، فهو ثبات عال ويعتمد عليه ، والجدول التالي يوضح معامل الثبات.

### جدول رقم (١)

يبين معامل ثبات مقياس الكمالية العصابية عن

طريق إعادة تطبيق الاختبار

عامل الثبات	معامل ارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
٠.٨٤	٠.٨٢

ويلاحظ من الجدول السابق أن معامل

الثبات مرتفع.

### ٢ - طريقة التجزئة النصفية:

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية ؛ حيث قام الباحث بتجزئة الاختبار إلى نصفين ، العبارات الفردية مقابل العبارات الزوجية ، وتم

الباحث أن يكون عدد العبارات ، مناسباً لعدد التكرارات بمعنى أن المضمون الذي حصل على أعلى التكرارات أخذ أكبر عدد من العبارات ثم الذي يليه ، فالذي يليه وهكذا وراعى الباحث أن تكون عبارات المقياس واضحة ومباشرة وقصيرة لا تحمل أكثر من معنى ، كما تجنب الباحث العبارات المنفية. وقد تكون المقياس من (٣٠) عبارة تقيس مظاهر الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة.

## طريقة تصحيح مقياس الكمالية العصابية لدى

### الطلاب :

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) عبارة ، ووزعت الإجابات من ثلاث درجات على الإجابة (نعم) ودرجتين (أحياناً) ودرجة واحدة للإجابة (لا) ثم تجمع في النهاية الدرجات التي حصل عليها المفحوص لنحصل على الدرجة الكلية التي حصل عليها في المقياس ، وتتراوح مدى الدرجات على مقياس الكمالية العصابية من (٣٠ - ٩٠) ، وتمثل الدرجة حتى (٤٥) عدم وجود كمالية عصابية ، بينما تمثل الدرجة من (٤٦ - ٩٠) وجود كمالية عصابية مرتفعة.

## صدق المقياس :

### ١ - الصدق التلازمي (المحك):

قام الباحث بتطبيق المقياس مع مقياس الكمالية العصابية لدى الطلاب إعداد حسين على فايد (٢٠٠٥) وذلك على عينة قوامها (٥٠) طالب وطالبة من غير عينة الدراسة وقد بلغ

درجات على الإجابة (نعم) ودرجتين (أحياناً) ودرجة واحدة للإجابة (لا) ، ثم تجمع في النهاية الدرجات التي حصل عليها المفحوص لنحصل على الدرجة الكلية التي حصل عليها في المقياس، وتتراوح مدى الدرجات على مقياس السعادة من (٣٠ - ٩٠) ، وتمثل الدرجة حتى (٤٥) عدم وجود سعادة ، بينما تمثل الدرجة من (٤٦ - ٩٠) وجود سعادة مرتفعة.

#### صدق المقياس :

١ - الصدق التلازمي (المحك):

قام الباحث بتطبيق المقياس مع مقياس السعادة لدى طلاب الجامعة إعداد رشا عادل عبد العزيز (٢٠١٠) وذلك على عينة قوامها (٥٠) طالباً وطالبة من غير عينة الدراسة، وقد بلغ معامل الارتباط (٠.٧٩) وهو دال عند مستوى (٠.٠١).

#### ٢- الصدق الذاتي:

استخدم الباحث الصدق الذاتي ؛ حيث قام بإيجاد الصدق الذاتي وكان مقداره (٠.٨٥).

#### ثبات المقياس :

أ - الثبات بطريقة ألفا- كرونباخ  $Alpha$ :

تم حساب معامل ألفا- كرونباخ للمقياس الكلي ، وبلغت قيمته (٠.٧٩)، وهذا دليل كافٍ على أن مقياس السعادة لدى طلاب الجامعة يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات ، والجدول التالي يوضح ذلك:

حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية داخل المقياس ، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام كما يتضح من الجدول التالي:

#### جدول (٢)

معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية.

معامل ارتباط الجزئين	معامل الثبات
٠.٩٥١	٠.٩٧

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية مرتفع.

#### مقياس السعادة (إعداد الباحث):

قام الباحث بالاطلاع على التراث السيكولوجي المتاح في مجال السعادة المتمثل في تعريفاتها وأسبابها وأعراضها ، ثم قام بعمل تحليل محتوى ومضمون ، وتم عمل التكرارات، واستبعدت المضامين التي حصلت على ثلاثة تكرارات فأقل، وراعى الباحث أن يكون عدد العبارات مناسباً لعدد التكرارات ، بمعنى أن المضمون الذى حصل على أعلى التكرارات أخذ أكبر عدد من العبارات ، ثم الذى يليه ، فالذى يليه . وهكذا وراعى الباحث أن تكون عبارات المقياس واضحة ومباشرة وقصيرة لا تحمل أكثر من معنى ، كما تجنب الباحث العبارات المنفية. وقد تكون المقياس من (٣٠) عبارة تقيس مظاهر السعادة لدى طلاب الجامعة.

#### طريقة تصحيح مقياس السعادة لدى الطلاب :

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) عبارة ، ووزعت الإجابات من ثلاث

## نتائج الدراسة وتفسيرها :

نص فرض الدراسة على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس الكمالية العصابية.

وللتأكد من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة من طلاب وطالبات الجامعة (كلية الآداب - جامعة المنصورة) لمعرفة الفروق في الكمالية العصابية بين الطلاب والطالبات، وذلك من خلال مقياس الكمالية العصابية المستخدم في هذه الدراسة، ثم قام الباحث بحساب قيمة "ت" باستخدام اختبار *T-test* للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات؛ حيث (ن = ١٠٠)، ويوضح الجدول الآتي هذه الفروق كما أسفرت عنه نتائج تطبيق مقياس الكمالية العصابية.

## جدول رقم (٣)

يبين معامل ألفا-كرونباخ لمقياس السعادة لدى طلاب الجامعة

المقياس	معامل ألفا-كرونباخ
السعادة	٠.٧٩

## ٢ - طريقة التجزئة النصفية:

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية؛ حيث قام بتجزئة الاختبار إلى نصفين، العبارات الفردية مقابل العبارات الزوجية، وتم حساب معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية داخل المقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام كما يتضح من الجدول التالي:

## جدول (٤)

معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية

معامل ارتباط الجزئين	معامل الثبات
٠.٩٥٦	٠.٩٨

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية مرتفع.

## جدول (٥)

الفروق بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس الكمالية العصابية

المقياس	طالبات الجامعة		طلاب الجامعة		قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
	ن = ٥٠	م	ن = ٥٠	م			
الكمالية العصابية	٦٢.٨	٤.١	٤٣.٥	١.٣	٥.٩	٠.٠١	لصالح الطالبات

كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١)، وبذلك لم تثبت صحة الفرض الصفري، وبناء عليه نقبل الفرض البديل؛ وهو

يتضح من الجدول السابق وجود فروق في متغير الكمالية العصابية تعزى لنوع الجنس (طالب - طالبة) والفرق لصالح الطالبات؛ حيث

: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس الكمالية العصابية.

اتفقت نتائج هذا الفرض مع آراء بعض المتخصصين في علم النفس والتي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الكمالية مثل تشان (Chan, 2009) والذي أكد أن الذكور أكثر عرضة للكمالية السوية، بينما أشار (Thoresen, 2009). إلى أن الابن أياً كان جنسه هو الأكثر عرضة للكمالية السوية ، نظراً لما يحظى به من اهتمام إضافي وخاص، بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع آراء كل من شوتلر (Schuler, 1999) وزي (Zi, 2003) وهميلتون وشويتزر (Hamilton & Shweitzer, 2003) على عدم وجود فروق بين الجنسين في الكمالية. ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن البيئة التعليمية الثقافية التي يعيش فيها كلا الجنسين واحدة ، وكذلك إلى أن كلا منهما يتعرضان لظروف التنشئة الاجتماعية نفسها ، كما يعاني كل منهما من المشكلات الانفعالية والاجتماعية والاقتصادية نفسها خاصة في العصر الحالي الذي أصبحت الإناث فيه مطالبة بالقيام بالأدوار الاجتماعية والوظيفية نفسها المناط بالذكور القيام بها ، ولم يعد هناك معيار للأفضلية أو التعيين بناء على الجنس مما زاد من العبء على الإناث.

يرى (Hamachek, 1978) أن الطالبات ذوات الكمالية العصابية ينظرن إلى عملهن ومجهودهن على أنه غير جيد رغم ما يبدو على

هذا الأداء من جودة، ويصاحب ذلك عدم الرضا كسمة دائمة، ويضعن لأنفسهن مستويات لا يستطعن الوصول إليها بإمكانياتهن وقدراتهن مع الخوف من الفشل مما يجعلهن أكثر توترًا، وغير قادرات على الشعور بالسعادة عن عملهن وأنفسهن ، بينما الطلاب لديهم الإحساس الحقيقي بالسعادة نتيجة الجهود المضنية والأعمال الصعبة التي يقومون بها ويشعرون بأدائها حسب جودة هذا الأداء ومستواه ، ويميلون إلى تقدير الذات بإيجابية ، ويبتهجون لمهاراتهم وأدائهم ، ويعجبون ببراعتهم ، ويضعون لأنفسهم مستويات تتناسب مع قدراتهم وإمكانياتهم.

ويرى الباحث أن الطالبات ذوات الكمالية العصابية من الصعب عليهن قبول أي نقص في أدائهن لأنهن يضعن لأنفسهن مستويات عالية من الأداء ، ويكافحن من أجل تحقيقها، كما أن لديهن شعوراً ملحاً بأنهن يجب أن يكنّ مثاليات لكي يكن مقبولات من الآخرين، ولديهن ميول للانشغال الشديد بأي نقد يقلل من كفاءتهن الذاتية، وبذلك فإن الكمالية العصابية قد ينتج عنها عديد من المشكلات للطالبات مثل الشعور بعدم احترام الذات، وانخفاض الشعور بتحقيق الذات، أما الطلاب فيضعون لأنفسهم مستويات أداء في حدود ما تسمح به قدراتهم وإمكاناتهم، وينتج عنها الشعور بالرضا، وتوقع الأحداث مع شعور إيجابي بالسعادة المصاحبة للنجاح وتحقيق الذات.

كما أشار أبلرد وباركر (Ablard & Parker, 1997) إلى أن الطالبات اللاتي لديهن



يجعلهن يعدن العمل مراراً وتكراراً، ظناً منهن أنه لم يرتق إلى المستوى المطلوب، أو اعتقادهن بأنهن لن يصلن لمستوى معين يجعلهن يماطلن في القيام بالعمل، ويلجأن إلى التسويف. (Kearns, 2008)

### الفرض الثاني :

نص فرض الدراسة على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس السعادة. وللتأكد من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة من طلاب وطالبات الجامعة (كلية الآداب - جامعة المنصورة) لمعرفة الفروق في السعادة بين الطلاب والطالبات، وذلك من خلال مقياس السعادة المستخدم في هذه الدراسة، ثم قام الباحث بحساب قيمة "ت" باستخدام اختبار *T-test* للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات؛ حيث (ن = ١٠٠)، ويوضح الجدول الآتي هذه الفروق كما أسفرت عنه نتائج تطبيق مقياس السعادة.

نزعة للكمالية العصابية لا يشعرن بأنهن جيدات بشكل كاف حول أدائهن الشخصي ويحسن بالندم ولا يشعرن بإحساس جيد حول كيفية تحمل المسؤولية في الحياة. ومتشائمات ومكتئبات، ويرى (Adler, 1976) أن الطلاب يناضلون للحصول على مستويات كافية من الإتقان، ويخبرون بمستويات يمكن ضبطها من مستويات النقص والدونية، ويبدون مستويات مرتفعة من الاهتمام الاجتماعي، ويتغلبون على مشاعر النقص من خلال أداء السلوكيات التي تفيد أنفسهم والآخرين، أما الطالبات فلهيّن معاناة من وجود كثير من مشاعر النقص، ويبحثن عن إتقان غير واقعي ويظهرن مستويات منخفضة من الاهتمام الاجتماعي، ويحاولن الحصول على التفوق بدون الاهتمام بالآخرين، فالطالبات مدفوعات بالتعزيز السالب ولديهن مخاوف من الفشل (التوجه نحو التجنب)، بينما الطلاب يكونون مدفوعين بالتعزيز الإيجابي والرغبة في النجاح (Flett et al., 2008, 55)، أما عن التفكير الكمالي لدى الطالبات فإنه يتسم بالصلابة والجمود ويتسبب في شعور الطالبات بالقلق، والخجل، وعدم الشعور بالسعادة، والاكتئاب، مما

### جدول (٦)

الفروق بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس السعادة

المقياس	طلاب الجامعة		طالبات الجامعة		قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
	ن = ٥٠	م	ن = ٥٠	م			
السعادة	٦٨.٤	٣.٩	٤٨.٦	١.٧	٨.٧	٠.٠١	نصالح الطلاب

يتضح من الجدول السابق وجود فروق في متغير السعادة تعزى لنوع الجنس (طالب - طالبة) والفرق لصالح الطلاب؛ حيث كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١)، وبذلك لم تثبت صحة الفرض الصفري، وبناء عليه نقبل الفرض البديل؛ وهو: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس السعادة.**

اتفقت نتائج هذا الفرض مع آراء بعض المتخصصين في علم النفس، والتي أشارت إلى أن الطلاب السعداء يتميزون بحب الناس والتحكم في حياتهم، ويكونون متفائلين انبساطيين لديهم دافعية للعمل المستمر، والسيطرة على القلق، وتحقيق الذات، والتعاطف مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية، ووضع حدود لطموحاتهم، والتمتع بشخصية منفتحة واجتماعية، والحد من المشاعر السلبية وتقدير أهمية السعادة. (سحر فاروق علام، ٢٠٠٨)، كما أنهم يميلون إلى البعد عن الروتين، والجانب الروحي لديهم أحد الأسباب القوية في سعادتهم، فضلاً عن الاتزان الانفعالي والعاطفي والشعور الإيجابي، وغياب الشعور السلبي والرضا عن الحياة (أماني عبد الوهاب، ٢٠٠٦)

ويرى الباحث أن الانبساط هو أكثر خصائص الشخصية اتساقاً في ارتباطه بسعادة الطلاب. وهو يرتبط بالمشاعر الإيجابية والشعور بالرضا لديهم، ولكنه لا يرتبط

بالمشاعر السلبية. هذه العلاقة متينة لدرجة أن الانبساط يمكن أن يتنبأ بالسعادة. وإذا قسمنا الانبساط إلى مكونيه الاجتماعي والاندفاعي، كان المكون الاجتماعي هو الذي يتنبأ بالسعادة وهذه العلاقات قوية، وتكشف كثير من آراء المتخصصين عن أن الاجتماعية واتساع العلاقات الاجتماعية يرتبطان بالسعادة، وهذا ما يميز الطلاب من الطالبات. ويرى (مايكل أرجايل، ١٩٩٧) أن هناك أدلة على أنه بينما يزيد شعور الرجال بالسعادة مع التقدم في العمر، فالعكس صحيح بالنسبة للنساء، اللواتي يكن في أسعد حالاتهن وهن صغار، وقبل أن يكون لديهن أطفال.

ويرى (فريخ عويد العنزي، ٢٠٠١) أن الطلاب السعداء كانت لديهم علاقات مرضية مع الآخرين، وكانوا أقدر على التعامل في مجال العمل بالمقارنة بالطالبات، فقد كان للعمل معنى بالنسبة لهم، وشعروا بأنهم يستطيعون تحقيق أهدافهم فيه، وقد وجدوه مرضياً جداً، كما يرى (مارتن سليجمان، ٢٠٠٦) أن الطلاب يتميزون بالتفكير في الأحداث السارة الحديثة، وأن العمل ونشاط وقت الفراغ اللذان يحققان إشباعاً هما المصدران الرئيسيان الآخران للسعادة؛ إذ يوفران شعوراً بالرضا الذاتي من خلال الاستخدام الناجح للمهارات وإنجاز الأعمال، وصحة الآخرين، وإحساس بالهوية والانتماء، وتنظيم للوقت. وتؤدي الرياضة إلى تحسن

## نتائج الفرض الثالث :

ينص هذا الفرض على أنه : " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي الكمالية العصابية ودرجاتهم على مقياس السعادة " .  
للتعرف على صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة. ويتضح ذلك من الجدول التالي:

## جدول (٧)

معامل ارتباط بيرسون بين الكمالية العصابية والسعادة والدلالة الإحصائية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مقياس الكمالية العصابية مقياس السعادة
٠.٠١	٠.٨٤	مقياس الكمالية العصابية

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية بين الكمالية العصابية والسعادة وبذلك تحقق الفرض الثالث.

اتفقت نتائج هذا الفرض مع آراء بعض المتخصصين في علم النفس ؛ حيث يرى أشرف عطية (٢٠٠٩) أن العلاقة بين الكمالية العصابية والسعادة علاقة سلبية، فالأفكار الكمالية تقلل من مستوى السعادة، ويظهر هذا التأثير بوضوح في الكمالية الموجهة اجتماعياً، ويشير الباحثون (Ablard & Parker, 1997) وميماين وزايفي (Ma Min & Zi Fei, 2001) إلى أن الطلاب الذين يعانون من درجات مرتفعة من الكمالية لا يشعرون بأنهم جيّدون بشكل كاف حول أدائهم الشخصي، ويشعرون بالتشاؤم، والقلق والتوتر

الصحة البدنية والصحة النفسية، وكذلك الأجازات والأشكال الأخرى إلى الاسترخاء.

وقدمت (داليا محمد عزت مؤمن، ٢٠٠٤) وصفاً تفصيلياً لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية ؛ فالطلاب يتميزون بالقدرة على اتخاذ القرار الذاتي ، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، والتفكير والتفاعل بطرق محددة، كما أن لديهم الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة الأنشطة الخارجية و العمل بفعالية، والانفتاح على الخبرات الجديدة، والشعور بالتفاؤل والشعور بالتحسن المستمر للذات، كما أن يشعرون بالرضا والثقة في العلاقات الشخصية ، والاهتمام بسعادة الآخرين، كما أن لديهم أهدافاً في الحياة وشعوراً بمعنى الحياة ، ولديهم تقبلاً للذات والشعور الإيجابي عن الحياة الماضية، كما يرى (Ryfif & Singer, 2008) أن الطالبات يتميزن بالخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة، والتأثر بالضغوط الاجتماعية، كما يجدن صعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية، والشعور بعدم القدرة على التغيير وقلة السيطرة على البيئة المحيطة ، وقلة الاستمتاع بالحياة، والشعور بالضجر بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات أو اتجاهات جديدة، وعدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية ، والصعوبة في تكوين علاقات دافئة مع الآخرين، والانعزال والشعور بالإحباط، ونقص الشعور بمعنى الحياة وعدم القدرة على تحديد أهدافهن ، والشعور بعدم الرضا وبخيبة الأمل نحو الحياة الماضية.

على علاقة بسمه شخصية الفرد. (شادية عبد الخالق، ٢٠٠٥) (Adkina & Parker, 1996). ويرى الباحث أن صعوبات التوافق تنبثق لدى الكمالي العصابي من الميول والرغبة الكمالية المرتفعة، والتي يضع فيها الفرد مستويات عالية غير واقعية ولا تتناسب مع قدراته، ومحاولة تحقيقها، وعندما يفشل الفرد يعمم هذا الفشل على ذاته كلها ويتشدد في تقييمه لذاته، ويتكون لديه ميل إلى الحكم على الأمور، إما بالنجاح الكامل أو الفشل التام، وقد يؤدي هذا الفشل إلى عدم اتخاذ أي قرار مهم في الحياة وإلى عدم الشعور بالسعادة. كما أن الكماليين العصبيين لديهم معايير شخصية غير واقعية، ويرون العالم من زاوية الانحرافات المعرفية السلبية، والأفكار اللاعقلانية، وإدراكهم المسرف لتوقعات الآخرين العالية، والنقضيل الزائد للترتيب والنظام، الذي تؤدي إلى نقد الذات، وعدم قبول الأخطاء وعدم الشعور بالسعادة. وبذلك تتضح العلاقة الارتباطية بين الكمالية العصابية والسعادة

ويرى الباحث أنه إذا أراد كل طالب أن يكون على درجة عالية من السعادة النفسية فعليه أن يفكر بطريقة إيجابية، فيها تفاؤل ورضا وتوقع للنجاح، وتحكم في الإحباط، وصبر في الشدائد، وليس فيها تشاؤم وسخط، وخوف من الفشل وعجز ويأس، فالطالب المتفائل دائماً ينظر إلى الجانب المشرق في الحياة، ويتذكر الخبرات السعيدة التي مر بها، ويتعامل دائماً مع أحداث الحياة على أنها مصدر للفرح والسرور.

والذنب والندم والتصلب مما يؤثر سلباً على دافعيتهم وثقتهم بأنفسهم، وربما قد يؤثر على تقديرهم لذواتهم وشعورهم بالسعادة.

كما ترى (شادية عبد الخالق) و (Adkina & Parker) أن ذوي الكمالية العصابية من الصعب عليهم قبول أي نقص في أدائهم لأنهم يضعون لأنفسهم مستويات عالية من الأداء ويكافحون من أجل تحقيقها، كما أن لديهم شعوراً ملحاً بأنهم يجب أن يكونوا مثاليين لكي يكونوا مقبولين من الآخرين، ولديهم ميول للانشغال الشديد بأي نقد يقلل من كفاءتهم الذاتية، وبذلك فإن الكمالية العصابية قد ينتج عنها عديد من المشكلات؛ مثل الشعور بعدم احترام الذات، وانخفاض الشعور بالسعادة بتحقيق الذات. أما ذوو الكمالية السوية فيضعون لأنفسهم مستويات أداء في حدود ما تسمح به قدراتهم وإمكاناتهم، وينتج عنها الشعور بالرضا، وتوقع الأحداث مع شعور إيجابي بالسعادة المصاحبة للنجاح وتحقيق الذات. ولذلك تقسم الكمالية إلى مستويين؛ المستوى الأول وهو الكمالية السوية وتعني السعي إلى الإتقان والرضا عما يؤديه الفرد من أعمال، والرضا عن الذات، والشعور بتقدير الذات والسعادة في الحياة. والمستوى الثاني هو الكمالية العصابية، وتعني الشعور بعدم الرضا عما يؤديه الفرد من أعمال مهما بلغت درجة إتقانه للعمل، وعدم الرضا عن الذات، وعدم الشعور بالسعادة في الحياة، والاهتمام الزائد بالأخطاء، ومستوى الطموح العالي، والشك في الأداء لصالح مؤسسة أو جهة عمله، وهذا كله

**توصيات وبحوث مقترحة :**

- ٣ - العلاقة بين الكمالية وقبول الأقران أو رفضهم .
- ٤ - دراسة الكمالية وعلاقتها ببعض متغيرات علم النفس الإيجابي كالأيثار والحكمة والتسامح والعفة والشجاعة والثقة بالنفس لدى طلبة وطالبات الجامعة .
- ٥ - دراسة العلاقة بين الكمالية والقدرة على التنبؤ بحل المشكلات لدى طلاب الجامعة .
- ٦ - دراسة عن الدافع للإنجاز والدافع نحو التعلم والثقة بالنفس لدى الطلاب الموهوبين الكمالين وغير الكمالين .
- ٧ - دراسة مقارنة لمتغيري إعاقة الذات والكمالية لدى طلاب وطالبات الجامعة .

**المراجع :****أولاً : المراجع العربية :**

- ١ - أحمد عبد الرحمن عثمان (٢٠١٠): المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (٣).
- ٢ - أشرف محمد عطية (٢٠٠٩): دراسة العلاقة بين الكمالية والتأجيل لدي عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة، مصر.
- ٣ - أمال عبد السميع باظة (٢٠١١): الكمالية العصابية والكمالية السوية، مجلة دراسات نفسية، م (٦)، ع (٣)، القاهرة، مصر.
- ٤ - أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض

- تقديم برامج إرشادية للطلاب بالجامعة حول كيفية تكوين الاتجاه الصحيح نحو الدراسة وخاصة الجامعية من أجل تحقيق التفاعل الإيجابي معها ، والذي يترتب عليه النجاح ، وما يتبعه من سعادة نفسية وكمالية سوية .
- العمل على خلق جو بين طالبات الجامعة يشجع على بث روح الشعور بالسعادة والأمل والنظرة الإيجابية للحياة مقابل النظرة السلبية .
  - وضع برامج إرشادية لطلبة الجامعة لتنمية الكمالية السوية لديهم .
  - وضع البرامج العلاجية والوقائية لطالبة الجامعة للحد من الكمالية العصابية لديهم .
  - على الآباء مسئولية توفير الظروف النفسية المريحة داخل البيت والجامعة لكي يشعر الأبناء بالراحة والاستقرار النفسى ، وبالتالي يتمتعون بالكمالية السوية .
  - الاهتمام بالخصائص الشخصية للشخص الكمالى ومراعاتها عند التعامل معه .
  - ضرورة تأكيد أساتذة الجامعات فى تدريسهم على فهم الذات والنزعة نحو الكمالية ووضع أهداف تتناسب مع قدرات الطلاب .

**البحوث المقترحة :**

- ١ - العلاقة بين الكمالية وأبعاد التنشئة الوالدية.
- ٢ - العلاقة بين كمالية الوالدين وكمالية الأبناء.

- والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها.
- ١٢ - شادية عبد الخالق (٢٠٠٥): استخدام نظرية الاختيار وفتيات العلاج بالواقع في خفض اضطرابات الكمالية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (١٥)، العدد (٤٦)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر
- ١٣ - عبد الله جاد محمود (٢٠١٠): الكمالية لدى عينة من معلمي التعليم العام وعلاقتها ببعض اضطرابات القلق والبارانويا لديهم. مجلة كلية التربية بالمنصورة. ٧٢(٢). ٣: ٥٥.
- ١٤ - فؤاد البهي السيد (٢٠٠٦): علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥ - فريح عويد العنزي (٢٠٠١): الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، مجلة دراسات نفسية، المجلد الحادي عشر، العدد الثالث.
- ١٦ - مارتين سليجمان (٢٠٠٦): السعادة الحقيقية، ترجمة كل من: " صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاي، وعزيزة السيد، وفيصل يونس، وفادية علوان وسهير غباشي، الطبعة الأولى، القاهرة، مكتبة جرير.
- المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد الثاني.
- ٥ - حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٦): السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٦ - حسين علي فايد (٢٠٠٥): مقياس الكمالية. كلية الآداب، جامعة حلوان، مصر، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- ٧ - داليا محمد عزت مؤمن (٢٠٠٤): العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة، المؤتمر الوطني الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ٨ - رشا عادل عبد العزيز (٢٠١٠): المكونات العاملة للسعادة لطلبة وطالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (١١)، مصر.
- ٩ - سحر فاروق علام (٢٠٠٨): معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثامن عشر، العدد الثالث.
- ١٠ - سناء سليمان (٢٠١٠): السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، ط ١، عالم الكتب للنشر، القاهرة، مصر.
- ١١ - السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية

- ١٧ - مايكل أرجايل (١٩٩٧): سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، سلسلة عالم المعرفة، العدد ١٧٥ - يوليو، تصدر عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت.
- ثانياً : المراجع الأجنبية :**
- 18 - Ablard, K. E., & Parker, W. D. (1997). Parents' achievement goals and perfectionism in their academically talented children. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6), 651-668.
- 19 - Adkins, K.K. & Parker, W. (1996): Perfectionism and Suicidal Peroccupatio *Journal of Personality*, 64. Pp. 529-543.
- 20 - Adler, A. (1976). The neurotic disposition .In H., Ansbacher & R., Anshabcher (Eds.). *The individual psychology of Adler* (pp.239-262). New York: Harper.
- 21 - Aldea. M. (2007). On Line Intervention for Perfectionists. UN Published Doctoral Dissertation .University Of Florida.
- 22 - Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- 23 - Beck, A. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.
- 24 - Besser, A., Flett, G., & Hewitt, P. (2010). Perfectionistic Self Presentation and Trait Perfectionism in Social Problem-Solving Ability and Depressive Symptoms. *Journal of Applied Social Psychology*, 40, 8, 2123-2156.
- 25 - Burns, D. (1980a). Feeling good: the new mood therapy .New York: Morrow.
- 26 - Burns, D. (1980b). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.
- 27 - Castro, J., & Rice, K. (2003). Perfectionism and Ethnicity: Implications for Depressive Symptoms and Self-Reported Academic Achievement. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9(1), 64-78.
- 28 - Chan, D. W. (2009). Perfectionism and goal orientations among Chinese gifted students in Hong Kong. *Roeper Review*, 31(1), 9-17.
- 29 - Chang, E., Watkins, A., & Banks, K. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism related to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102.
- 30 - Cooke, R, Bewick, B, Barkham, M, Bradlet, M & Audin, K (2006). Measuring, monitoring and Managing The Psychological Well-Being Of First Year University Student, *British Journal Of Guidance & Counseling*, 34(4).
- 31 - Davies (2009), Factors Influencing The Development Of Perfectionism Unpublished Master, Dissertation. The Faculty of California State University. Chico.
- 32 - Flett, G., Besser, A., Davis, R., & Hewitt, P. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 119-138.
- 33 - Flett, L.G, Hewitt, L.P. (2008). Perfectionism, Distress, and Irrational Beliefs in High School Student: Anayses with an Abbreviated Survey of Personal Beliefs for Adolescents, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol.26, N.3. PP: 194-205.
- 34 - Frost, R.O; Lahart, C.M. & Rosenblate, R. (1990) The Development Of Perfectionism A study Of Daughters And Their Parents. *Cognitive Therapy and Research* .15. (6), Pp.464-289.

- 44 - Schuler, P. A. (1999). Voices of perfectionism: Perfectionistic gifted adolescents in a rural middle school. Storrs, CT: National Research Center on the Gifted and Talented.
- 45 - Schweitzer, R., & Hamilton, T. (2002) Perfectionism and Mental Health in Australian University Students: Is There a Relationship? *Journal of College Student Development*, 43(5), 684-695.
- 46 - Silverman, L. (2003). Characteristics of Giftedness Scale: A review of literature. - <http://www.Gifteddevelopment.Com>. 1-14.
- 47 - Slade, P. & Owens, B. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372-390.
- 48 - Stober, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale Revisited: More Perfect With Four (Instead Of Six). *Person Individ .Diff.* 24. Pp.481-490.
- 49 - Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- 50 - Terry-Short, L., Owens, R., Slade, P., & Dewey, M. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
- 51 - Thoresen, k. (2009). Perfectionism in Gifted Students: a Need for Affective Services in Gifted Programming. Unpublished Master Dissertation. The Faculty of the School of Education. The College of William and Mary in Virginia.
- 52 - Zi, F. (2003). The Patterns of Perfectionism in Chines Graduate Students and Their Relation Ship with Education Environment Personality Encouragement and Creativity. Unpublished Doctoral Dissertation. Georgia University.
- 35 - Gonzalez, M, Casas, F & Coneders, G (2007). Complexity Approach To Psychological Well-Being In Adolescence: Major Strengths and Methodological Issues, *Social Indicators*, 80
- 36 - Hamachek, D. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- 37 - Heads, (2009). Perfectionism and Its Relationship to Racial Identity, Satisfaction with Life, Stress and Coping. Unpublished Doctoral Dissertation. Texas University.
- 38 - Kearns, H. Forbes, A. & Gardiner, M. (2008). A cognitive Behavioral Coaching Intervention for the Treatment of Perfectionism and Self Handicapping in a Non-Clinical Population .*Behavior Change*. 24(3) .157-172.
- 39 - Kobori, O., & Tanno, Y. (2005). Self-Oriented Perfectionism and its Relationship to Positive and Negative Affect: The Mediation of Positive and Negative Perfectionism Cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 555-567.
- 40 -Lee, L. (2007).Dimensions of Perfectionism and life stress predicting symptoms of Psychopathology PHD in Psychology, Queen's University Kingston, Ontario, Canada.
- 41 - Lyubomir, S (2001): Why are Some People Happier Then Other? The Role Of Cognitive and Motivation Processes in Well-being *American Psychologist*, 5(6).
- 42 - Ma, Min & Zi, Fei (2011). A Qualitative Study on Personality Traits of Negative Perfectionist. *Social and Behavioral Sciences N (29)*. Pp 116 - 121.
- 43 - Ryfif, C & Singer, B (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudemonic Approach To Psychological Well-Being, *Journal of Happiness studies*, 9.



ملحق رقم (١)  
مقياس الكمالية العصابية (إعداد الباحث)

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١	يجب أن أكون أكثر كفاءة فيما أقوم به من أعمال.			
٢	إما أن أقوم بعمل الأشياء بشكل متقن أو لا أقوم بها من الأساس .			
٣	بمجرد تحقيقي لهدف ما أضع لنفسي هدفاً آخر أكثر صعوبة .			
٤	أحدد لنفسي مستويات عالية جداً في عمالي يجب أن أحققها .			
٥	نجاحي أمر مصيري .			
٦	أخشى أن ينقذني أحد أقاربي، إذا لم أحصل على النتيجة المرغوبة مني .			
٧	أشعر بالقلق من عدم الوصول إلى أهدافي خوفاً ممن حولي .			
٨	أشعر بالحزن عند نقد الآخرين لأفعالي .			
٩	ألاحظ أن الآخرين دائماً يقيمون عمالي .			
١٠	أحاول باستمرار إثبات أنني جدير بثقة الآخرين .			
١١	أشعر بالسعادة عندما يمدحني الآخرون بشكل كبير .			
١٢	يزعجني كثيراً سخرية بعض زملائي مني عندما أجيد عمل شيء ما .			
١٣	يعاملني أساتذتي باحترام .			
١٤	أفضل القيام بالعمل على أحسن وجه .			
١٥	أستطيع التخطيط لإنجاز عمالي بدقة .			
١٦	أتمتع بالقدرة على التخطيط الدقيق لأعمالي المستقبلية .			

(تابع) ملحق رقم (١)  
مقياس الكمالية العصابية (إعداد الباحث)

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١٧	عندما أقوم بعمل شيء ما، لا أستطيع أن أهدأ حتى يكون العمل متقناً .			
١٨	أفرض على ذاتي والآخرين درجة عالية من الجودة والضبط في الأداء .			
١٩	يمكنني تسليم أعمالي بعد إتقانها بشكل كامل .			
٢٠	يجب أن يتسم الواقع المحيط بي بالنظام .			
٢١	أشعر برغبة ملحة في مراعاة أدق التفاصيل .			
٢٢	النجاح ضروري لي، فيجب أن أحققه .			
٢٣	الفشل أمر لا يحتمل بالنسبة لي .			
٢٤	خوفي من الفشل يعوقني عن الوصول إلى أهدافي .			
٢٥	خوفي من الخطأ يجعلني أتردد كثيراً في البدء في عملي .			
٢٦	مهما فشلت أستمر في طريق تحقيق هدفي .			
٢٧	أشعر بعدم الراحة لرؤية أخطاء في عملي .			
٢٨	أستطيع تحقيق أهدافي بمفردتي .			
٢٩	أشعر باحتياجي الدائم للآخرين في أداء أعمالي .			
٣٠	أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشاكل .			

## ملحق رقم (٢)

## مقياس السعادة ( إعداد الباحث)

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١	أنا سعيد بشكل لا يصدق .			
٢	أشعر أن المستقبل مليء بالأمل والخير .			
٣	أنا راض عن كل شيء في حياتي .			
٤	أشعر بأنني متحكم في جميع نواحي حياتي .			
٥	أشعر بأن الحياة سخية في مكافأتها لي .			
٦	أنا سعيد بأسلوب حياتي .			
٧	أستطع التأثير على الأحداث بشكل إيجابي .			
٨	أحب الحياة .			
٩	أهتم بالآخرين .			
١٠	أستطيع أن أتخذ جميع القرارات بسهولة .			
١١	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل .			
١٢	أصبح من نومي وأنا أشعر بالراحة .			
١٣	أشعر بأن عندي نشاطاً لا حدود له .			
١٤	يبدو لي أن العالم كله جميل .			
١٥	أشعر بأنني يقظ كل اليقظة من الناحية الذهنية .			
١٦	أشعر بأنني أملك هذا العالم .			
١٧	أحب كل الناس .			
١٨	تتصف كل الأحداث الماضية بأنها كانت سعيدة جداً.			

(تابع) ملحق رقم (٢)  
مقياس السعادة (إعداد الباحث)

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١٩	أنا في حالة فرح وابتهاج .			
٢٠	أنجزت كل شيء أردته .			
٢١	أتكيف مع كل شيء أريد عمله .			
٢٢	أتسلّى وأمزح مع أشخاص آخرين .			
٢٣	لديّ تأثير مرح على الآخرين .			
٢٤	حياي ذات معنى تام وهدف واضح .			
٢٥	اندمج في كل ما يحيط بي وألتزم به .			
٢٦	أعتقد أن العالم مكان رائع .			
٢٧	أضحك في مناسبات عديدة .			
٢٨	أعتقد أنني جذاب إلى أبعد الحدود .			
٢٩	أجد متعة في كل شيء .			
٣٠	أشعر بالثقة في ذاتي .			