فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة

إعداد
نجلاء فتحي أبوسليمة

إشراف

أ.د / محمد احمد سعفان
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية /جامعة الزقازيق

أ.د/عبد الصبور منصور محمد
أستاذ و رئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية /جامعة بورسعيد

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الكمالية العصابية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وكانت عينة الدراسة مكونة من(١١٨) طالباً وطالبه (٩٠) من الإناث و(٢٨) من الذكور، وذلك بمتوسط زمني قدره(١٩.٨٢٧) وبانحراف معياري قدره (٠.٥٨٨). واستخدمت الدراسة الأدوات الأتية مقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة(إعداد الباحثة) ومقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة (إعداد الباحثة) وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من الكمالية العصابية وجودة الحياة، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الكمالية العصابية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

Abstract

The study aimed at revealing the nature of the relationship between perfectionism and quality of life among a sample of university students. The research sample consists of 118 university student (90 females and 28 males). The research study made use of the following tools: the Neurotic Perfectionism Scale (designed by the researcher) and The Quality of Life Scale (designed by the researcher). The study concluded that there were no statistical differences between the males and the females in both Neurotic Perfectionism and Quality of Life. The study also concluded that there was a negative correlation between Neurotic Perfectionism and Quality of Life for university students.

مقدمة

إن كل فرد يسعى أن يحظى بحياة طيبة وجيدة، ولكننا نجد البعض يجتهد في سعيه إلى تحقيق أفضل ما يستطيع، بما يتناسب مع قدراته وإمكانياته ويشعر بالفخر والرضا، بينما يتجه البعض الآخر إلى أهداف غير واقعية، لا تناسب قدراته وإمكانياته، ولا يستطيع الوصول إليها، ويصاحبه في ذلك الشعور بالألم والضيق والقلق؛ لأنه لم ينجز الأهداف التي لا يستطيع في الواقع أن ينجزها، وإنما هو من فرضها على نفسه وألزمها بها. ويتسم أصحاب الاتجاه الثاني بما يعرف بالكمالية العصابية.

فالكمالي العصابي يرى عمله ومجهوده غير جيد؛ رغم ما يبدو على هذا الأداء من جودة، ويبحث عن الأفضلية باستمرار، ويصاحب ذلك حالة من عدم الرضا المستمر ، ويضع لنفسه مستويات لا يستطيع الوصول إليها بإمكانياته وقدراته مع الخوف والفشل .ومن المألوف أن يصاحب عدم الرضا عن الأداء إنجاز أفضل آو براعة، ولكن لا يحدث ذلك في الفرد العصابي مما يجعله أكثر توترا، وعصابية، وغير قادر على الشعور بالرضا عن عمله، ونفسه (آمال باظة،٢٠١١، ١٢٤). هذا بالإضافة إلى أن الكماليين يعانون من مشكلة التأجيل و التسويف، وقد يحدث التأجيل خوفا من الفشل أو الظهور بمظهر غير لائق أمام الآخرين لاسيما الوالدين وذلك عندما يفشل في تحقيق آمالهم وتوقعاتهم فيسارع إلى التأجيل والتسويف للحفاظ على قيمة ذاته. (اشرف عطيه، ٢٠٠٩، ص ٢٨٤).

والكمالي يعتمد في تقييم أدائه على معاييره الشخصية المحددة مسبقاً من قبل الفرد، ولذلك فإن قدرة الفرد على تلبية المعايير التي وضعها لنفسه تزيد من رضا الفرد عن حياته، والعلاقة بين الكمالية والرضا عن الحياة علاقة سلبية؛ فالأفكار الكمالية تقلل من مستوى الرضا عن الحياة وتظهر هذا التأثير بوضوح في الكمالية الموجهة اجتماعيا(Capan,2010,p.1667).

ولقد شهدت الآونة الأخيرة المزيد من الاهتمام بمفهوم جودة الحياة وغيره من المتغيرات الإيجابية؛ مثل: السعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة... وغيرها من المتغيرات المرتبطة بعلم النفس الإيجابي، وذلك عقب فترة طويلة من التركيز على الجوانب السلبية في الشخصية.

وبالرغم من حداثة المفهوم إلا أنه كان لعلم النفس السبق في تحديد المتغيرات المؤثرة عل جودة حياة الإنسان ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة ، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها والمتتبع للدراسات النفسية الحديثة يلاحظ اهتماما ملحوظا بمفهوم الجودة بشكل عام وجودة الحياة لدى الفرد بشكل خاص(شاهر سليمان ،٢٠١٠،ص ١٢٠)

ولأن طلاب الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع وتعتبر المرحلة الجامعية هي مرحلة التأهيل لبداية مرحلة جديدة من العمل والاستقرار فقد اهتمت الباحثة بدراسة العلاقة بين الكمالية العصابية وجودة الحياة لدى هؤلاء الطلاب.

مشكلة البحث :

تتحدد مشكلة البحث الحالي في ضوء ما أكدت عليه نتائج الدراسات التي تناولت الكمالية العصابية وأوضحت آثارها السلبية على الفرد ومنها دراسة (Cribbie, 2011 ; Fairlie,2011; Hanchon,2010; Yperen,2011)؛ كما أكدت دراسة بديعة نبهان(٢٠١١) على العلاقة الكمالية بجودة الحياة وأن الكمالية السوية منبئ دال على جودة الحياة، بينما أشارت دراسة Manning(2006) أن هناك علاقة وثيقة بين الكمالية العصابية وإدراك الأفراد لمستوى جودة حياتهم، و أن خفض الكمالية العصابية سوف يؤدي إلى زيادة جودة الحياة المدركة لدى الأفراد وفي حدود علم الباحثة يعاني هذا المجال البحثي من ندرة الدراسات التي تناولت الكمالية العصابية وعلاقتها بجودة الحياة وخاصة في البيئة العربية مما دفع الباحثة للاهتمام بموضوع الدراسة الحالية يمكن أن تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الأتية

١- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في الكمالية العصابية ؟

٢- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة ؟

٣- هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين درجات الطلاب على مقياس جودة الحياة ومقياس الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة ؟

هدف البحث :

الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة

أهمية البحث

للبحث الحالي أهمية نظرية وتطبيقية حيث يعمل على الكشف عن طبيعة العلاقة بين الكمالية العصابية وجودة الحياة كما يساعد قياس مستوي الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة (طلاب كلية التربية) في تقييم أحد أبعاد الجانب النفسي لدى الطلاب المعلمين والذي يؤثر بدوره تأثيرا كبيرا على أداء المعلم ومدى نجاحه في القيام بأدواره المنوط به القيام بها .

محددات البحث:

تتحدد الدراسة الحالية بما يمكن التوصل إليه من نتائج على أساس حجم، وخصائص العينة المستخدمة في الدراسة، وطبيعة الأدوات، والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها والمتمثلة فيما يلي:

-المحددات الجغرافية (المكانية): اختيرت عينة البحث الحالية من طلاب كلية التربية . جامعة بورسعيد.

- المحددات الزمنية: تتحدد نتائج البحث الحالية على أساس الفترة الزمنية التي تم تطبيق أدوات البحث فيها، حيث تم التطبيق في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٤/٢٠١٥.

– المحددات البشرية: تكونت العينة النهائية من (١١٨) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الثانية ، بكلية التربية جامعة بورسعيد من التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية، وذلك بمتوسط زمني قدره (١٩.٨٢٧) وبانحراف معياري قدره(٠٠.٥٨٨).

مصطلحات البحث الإجرائية:

الكمالية العصابية : Neurotic perfectionism

وتعرفها الباحثة في هذه الدراسة بانها سمة شخصية تتضمن التطلع إلى تحقيق معايير شخصية عالية مع توقع الفشل وزيادة التركيز على الأخطاء، و وعدم الرضا عن أي إنجاز أو تقدم يحرزه الفرد و يلجأ فيها الفرد إلى تأجيل القيام بالمهمة فيما يوسف بالتسويف أو المماطلة .

جودة الحياة Quality of Life

وتعرفها الباحثة في هذه الدراسة بأنها الإدراك الذاتي للفرد للعديد من جوانب الحياة مثل إدراكه لصحته العامة وإشباع الحاجات وشعوره بالرضا عن حياته وعلاقاته الشخصية والاجتماعية ونجاحه الأكاديمي في ضوء ما تتيحه له البيئة من إمكانات .

الاطار النظري للبحث

أولا: الكمالية العصابية

تعددت تعريفات الكمالية بسبب تعقد هذا المفهوم وارتباطه بالكثير من الاضطرابات النفسية، وصعوبة تفسيره بإرجاعه إلى نظرية معينه، 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 ينظر إليها آخرون على أنها سلسلة متصلة الأبعاد، أما الاتجاه الأحادي فيرى الكماليين يتبنون معايير عالية وأهداف صعبة المنال ولا يتوقفون عن السعي لتحقيقها ويعتمدون على هذه المعايير والأهداف في تقييم الذات ويؤكد بورنس Burn (34, 1980) أن الكمالية بهذا المعنى تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية، وسوء الصحة، وعدم القدرة على ضبط النفس، و اضطراب العلاقات الشخصية، وانخفاض تقدير الذات، وينتقد Heads(2009,5) هذا الاتجاه لأنه لا يأخذ في الاعتبار الكماليين الذين يضعون لأنفسهم معايير عالية، ويعملون على تحقيقها، ويشعرون بالارتياح والرضا عن أدائهم

وهكذا ظهر اتجاه ثاني 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,p.5).

ثم ظهر الاتجاه الثالث في دراسة الكمالية والذي ينظر إلى الكمالية باعتبارها مفهوم متعدد الأبعاد. ومن أنصار هذا الاتجاه فورست Frost(1990,.449) والذي حدد ستة أبعاد للكمالية هي: الاهتمام الزائد بالأخطاء، والمعايير الشخصية العالية ،والاهتمام بالنقد الأبوي ، والتوقعات الأبوية، والشك حول الأداء، والقدرة على التنظيم. ويؤكد Heads (2009,7) أن الكمالية غير التكيفية يقودها الخوف من الفشل بدلا من الرغبة في النجاح.

كما حدد فليت وهويت Flett & Hewitt، (1991, P. 456) ثلاثة أبعاد للكمالية: الكمالية الموجهة ذاتيا، والكمالية الموجهة للآخرين، والكمالية الموجهة اجتماعياً.

وقد اختلفت نتائج الدراسات في تحديد الفروق بين الجنسين في مستويات الكمالية فقد أكدت نتائج دراسة تشان(2009) Chan على أن الذكور أكثر عرضة للكمالية السلبية، ويشير Thoresen (2009,p.30) أن الطفل الأول أي كان جنسه هو الأكثر عرضة للكمالية نظرا لما يحظى به من اهتمام إضافي وخاص، بينما أكدت دراسات كل من شوتلر (1999)Schuler; و زي (2003) Zl ; و شويتزر وهميلتون (2002) Shweitzer and Hamilton على عدم وجود فروق بين الجنسين في الكمالية.

وقد تناولت العديد من النظريات الكمالية العصابية فنجد المدرسة التحليلية: ميز (هورني، ١٩٥٠) بين الذات الواقعية التي تعبر عما نحن عليه ،وعن الجوهر الأساسي للشخصية، بما في ذلك من احتمالات التطوير وتحقيق الذات و الذات 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 الحقيقة ، وذلك لأن الذات المثالية تعتمد على التقييم الواقعي لقدرات وإمكانيات الفرد، أما بالنسبة للأشخاص العصابيون فيكون هناك انفصال بين الذات الحقيقية والمثالية ينتج ذلك عن اعتقادهم بأنهم يجب أن يكونوا قادرين على تحمل كل شيء، ومدركين لكل شيء، ومحبوبون من الجميع، ومنتجين دائما. ويشير هورني إلى هذا النوع من السعي للكمال بأنه كماليه عصابية أو الكفاح من اجل المجد أو تسلط الأفكار الوجوبية (in: Aldea ,2007, p.14).

بينما تنظر النظرية المعرفية إلى الكمالية وتفسرها في سياق التشوهات المعرفية ،وميل الفرد إلى تبنى أساليب عزو غير تكيفية تجعله يعزو فشلة لعوامل داخلية عبد الله محمود (٢٠١٠،ص ٥-٨). فالتفكير الكمالي لدى الفرد والذي يتسم بالصلابة والجمود يتسبب في شعور الفرد بالقلق، والخجل، والاكتئاب، مما يجعله يعيد العمل مرارا وتكرارا، ظنا منه أنه لم يرتق إلى المستوى المطلوب، أو اعتقاده بأنه لن يحقق هذا المستوى أبدا يجعله يماطل في القيام بالعمل، ويلجأ إلى التسويف.

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

ونموذج التعلم الاجتماعي. ونموذج التوقعات الاجتماعية مشتق من آراء روجرز Rogers عن قيمة الذات فالطفل يتعلم أنه سيحظى بقبول وحب الوالدين من خلال المستويات العالية لأدائه والتي يتوقعها منه الوالدين وانه اذا لم يكن أداؤه جيدًا بما فيه الكفاية فلن يحظى بهذا الحب والتقبل ولان الطفل في حاجة إلى الشعور بحب والديه وتقبلهم له يصبح دافعه للكمالية ليس خارجيا فقط وإنما داخليا أيضا (Cook,2002,p.55). أما نموذج التعلم الاجتماعي فطبقًا له فالأطفال يتعلمون السلوكيات من الآخرين عن طريق الملاحظة والتقليد، وإذا كان الآباء كماليين، فإن الأطفال يسعون جاهدين لأن تكون سلوكياتهم كمالية مثل أباءهم. (kearns,2008,p.23).

ثانيا : جودة الحياة

إن مفهوم جودة الحياة مفهوم افتراضي شائع يقصد به شعور عام بالرفاه يتضمن جوانب من السعادة والرضا عن الحياة بشكل عام ، وهو مفهوم واسع وذاتي أكثر من كونه مفهوما محددا وموضوعيا (كامل كتلو و تيسير عبد الله ، ٢٠١١،ص ٦٦).

وترى إيمان خميس (٢٠١٠ ،ص١٥٥) أن مفهوم جودة الحياة أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يشمل الصحة العامة والتوافق والتفاؤل بالمستقبل والسعادة والرضا عن الحياة ويؤكد بدر الأنصاري (٢٠٠٦،ص ٦) إن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين أساسين وهما الرفاه Welfare والتنعم Well-being. وقد اتخذ الباحثين توجهات مختلفة في تعريف جودة الحياة ، ولذا تقوم الباحثة بعرض بعض التعريفات التي تناولت جودة الحياة والتي تبنت وجهات نظر مختلفة ومتنوعة في تحديد هذا التعريف ، فيعرفها لونجست ٢٠٠٨ Longest بأنها ما يبذله الفرد من إشباع حاجات الصحة النفسية مثل: الحاجات البيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والاستقرار الأسري ، الرضا عن العمل، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية (هشام عبد الله ، ٢٠٠٨،ص ١٣٩).

كما يعرفها محمد إبراهيم و سيدة صديق (٢٠٠٦،٢٨٠) بأنها درجة إحساس الفرد بالكفاءة ،وإجادة التعامل مع التحديات ، وحسن الحال ،وإشباع الحاجات ،والرضا عن الحياة، والاستمتاع بالبيئة التي تحيط بالفرد ،بالإضافة إلى الصحة الجسمية، بينما تعرفها كل من هويدا محمود و فوزية الجمالي (٢٠١٠، ص٧١) بأنها مجموع تقييمات الفرد لجوانب حياته المختلفة ،والتي تتضمن إدراكه لصحته العامة، ورضاه عن حياته، وعن علاقاته الأسرية، والاجتماعية، ونجاحه الأكاديمي، وشعوره بالسعادة أثناء ممارساته الدينية واستمتاعه بشغل أوقات فراغه من خلال المنظومة الثقافية ، والقيمية التي يعيش فيها بما يتسق مع أهدافه للوصول إلى الكفاءة المطلوبة في حياته.

أبعاد جودة الحياة:

باختلاف مفهوم جودة الحياة من باحث إلى اخر اختلفت أيضا المكونات والأبعاد التي حددها كل باحث لهذا المفهوم ولكن هناك اتجاه عام لتحديد هذه الأبعاد في اتجاهين وهما البعد الذاتي والبعد الموضوعي فقد تناول محمود منسى وعلى كاظم (٢٠١٠،ص٤٧) مكونات جودة الحياة في عدة مكونات: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف (الجانب الوجداني)، جودة الصحة النفسية ،جودة شغل الوقت وإدارته .

ويراها (مجدي حبيب ،٢٠٠٦، ص٨٧) في خمس أبعاد :

١- البعد النفسي: ويشمل الشعور بالراحة النفسية والسعادة والتخفيف من القلق والاكتئاب وإشباع الكثير من الحاجات وتحقيق نجاحات كثيرة .

٢- البعد المعرفي: الإبداعي ويشمل اكتساب سلوكيات متعددة والتشجيع على الإبداع والتعرف على كل ما هو جديد وتغيير الأفكار وغيرها.

٣- البعد الثقافي: الرياضي ويشمل التعرف على ثقافات الشعوب الأخرى والاهتمام بالأحداث الرياضية والمواقع التاريخية وتحسين مستوى التعليم والقيام بأدوار متعددة.

٤- البعد الشخصي: والاقتصادي: إشغال وقت الفراغ والإحساس بارتفاع مستوى الفرد وزيادة التفاعل الاجتماعي واكتساب صداقات جديدة والتعرف على خبرات الآخرين.

٥- البعد الشخصي:ويشمل تخصيص اهتمام يومي ووجود هدف محدد وتحقيق الكثير من الرغبات و تغيير الشخصية للأفضل والاستفادة من مساعدة الآخرين.كما نستطيع ان نقول ان الكمالية العصابية تعتبر احد المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة وذلك عدم رضا الفرد عما يحققه فضلا عن عدم وصوله للإنجاز المطلوب والمحدد له معايير شخصية عالية وضعها الفرد لنفسه والزم نفسه بها بالإضافة إلى قلقه المستمر من جودة أدائه وشكوكه حول ما يحققه وخوفه من الفشل كل هذه العوامل تمنعه من تحقيق جودة الحياة

الدراسات السابقة:

أولا: دراسات تناولت الكمالية العصابية وعلاقتها بالمتغيرات النفسية.

دراسة يبرين (Yperen , Verbraak, Spoor , 2011)

هدفت الدراسة إلى بحث الفروق بين خصائص الكمالية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى مجموعة من الموظفين وكانت عينة الدراسة ٢٧٥ فرداً ٥٦,٤% من الذكور وتراوح عمرهم ما بين ٢٢-٥٩ عاماً بمتوسط ٤٢ عاماً وانحراف معياري ٩,١وكانت هذه العينة مقسمة كالآتي ٧٧ يعانون من الاحتراق النفسي و٢٩ يعانون من الاكتئاب و٣١ من القلق و٢٨ يجمعون بين أكثر من اضطراب (

الاحتراق النفسي _ القلق _ الاكتئاب)، وقد طبقت الدراسة المقاييس الآتية : مقياس الاحتراق النفسي لمسلاش (1996) Maslach Burnout Inventory، مقياس الاكتئاب والقلق Subscale Depressive and Subscale of Anxiety Checklist, Derogatis(1997)، مقياس سلاني للكمالية (2001)Subscale From Almost perfect Scale Slaney مقياس الكمالية الموجهة ذاتيا والمكتسبة اجتماعيا Self-Oriented Perfectionism & Socially Prescribed Perfectionism ,Fleet& Hewitt(1991) وقد توصلت الدراسة إلى أن من مرتفعي الكمالية الموجهة اجتماعيا يعانون من مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي والاكتئاب

بينما أكدت دراسة (Fairlie, 2011) على دور الكمالية في تحقيق التكيف والرضا الوظيفي، وكانت عينة الدراسة (٢٧٨)من العاملين والعاملات، بنسبة ٧٨% من الإناث و٢٨% من الذكور، بمتوسط عمر (٣٦) سنة. وقد استخدمت الدراسة المقاييس الآتية : مقياس الكمالية Perfectionism scale Hewitt and Flett (1996) ، مقياس التشخيص الوظيفي(Hackman, 1975) The Job Diagnost surveyمقياس الاحتراق النفسي لماسلاش , Burnout Inventery Maslach,(1996).

وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين الكمالية المكتسبة اجتماعيا والاكتئاب وكذلك وجود علاقة طردية بين الكمالية المكتسبة اجتماعيا والفشل وانخفاض الثقة في النفس كما توصلت إلى أن الكمالية العصابية تؤدي إلى مشكلات في عملية التكيف الوظيفي.

أما دراسة هانشون(Hanchon, 2010) والتي هدفت إلى اختبار علاقة الكمالية التكيفية وغير التكيفية بأهداف الإنجاز وأثر ذلك على النتائج الأكاديمية لطلاب الجامعة، وكانت عينة الدراسة (١٨١) طالباً جامعياً، (٢٣) منهم من الإناث ، (١٥٧) من الذكور، بمتوسط عمر(١٩,٨) عاماً وانحراف معياري (١,٣٤)، وقد استخدمت الدراسة المقاييس الآتية: مقياس الكمالية المتعدد الأبعاد لفورست (1995)Multidimensional Perfectionism Scale ,Forest مقياس أنماط التعلم التكيفي لقياس أهداف الإنجاز. ميدجلي Patterns of Adaptive Learning Scales ,Medgley.et al(2000) مقياس التوافق الجامعي(1991) The College Adjustment Scales, Anton , and Reed.

وقد توصلت الدراسة أن ذوي الكمالية التكيفية كانوا الأفضل في تحقيق الأهداف وكانوا الأكثر تميزا في الإنجاز الأكاديمي بالمقارنة بذوي الكمال غير التكيفيين الذين كانوا اقل في النواحي الأكاديمية . مما يؤكد على أن النتائج الإيجابية تكون مصحوبة بتوجيه جيد ولكن ذلك يكون غير موجود عندما يتم التركيز على الأخطاء.

بينما دراسة ايجان(Egan, Piek, Dyck, Rees, 2007) والتي كانت عينتها مكونة من (٢٥٢) فرداً مقسمة إلى ثلاث مجموعات الأولى عينة سريريه عددها (٤٠) فرداً والثانية عينة من الرياضيين عددها (١١١) والمجموعة الثالثة مكونه من (١٠١) طالب. وقد استخدمت الدراسة مقياس الكمالية الإيجابية والسلبية The Positive And Negative Perfectionism, Terry & Short (1995) ومقياس التفكير الأحادي , The Dichotomous Thinking Scale Byrne (2004) لـ ومقياس الصلابة Rigidity Questionnaire Durham and Shaie(1975) وقد توصلت الدراسة إلى أن العينة التي تعاني من الاضطرابات النفسية نفسية هي الأعلى في مستوى الكمالية السلبية ولا توجد فروق بين المجموعات الثلاث في الكمالية الإيجابية كما توصلت الدراسة إلى أن التفكير الأحادي كان أكثر المتغيرات في التنبؤ بالكمالية السلبية والأقل بالكمالية الإيجابية .

دراسة (ميلتون و شويتزر2007 Mamilton, T . and Shweitzer.R)

وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الكمالية وبعض المتغيرات المرتبطة بالمعاناة النفسية مثل القلق والاكتئاب والضغوط النفسية ،وقد استخدمت الدراسة عينة من طلاب الجامعة الأستراليين، وكانت العينة الكلية (٤٠٢) طالب منهم (١٠١) من الذكور و(٣٠١)من الإناث ، و تراوح عمرهم بمتوسط عمر ٢٢.٧ ،و استخدمت الدراسة المقاييس الآتية:

مقياس فورست المتعدد الأبعاد في الكمالية Multidimensional Perfectionism Scale (1995) مقياس الصحة العامة لجولدبرج و هيلير General Health Hillier Questionnaire Goldberg مقياس الاكتئاب والقلق والضغوط لـ لوفينبوند The Depression Anxiety And Stress Scale Lovibond(1995)

وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين ارتفاع الكمالية وزيادة المعاناة النفسية من الاكتئاب والقلق دون تأثر بعامل السن أو النوع حيث انه لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الكمالية بينما ظهر تأثير لعامل السن في العلاقة بين الكمالية والضغوط النفسية حيث كان الطلبة ذوي المستويات المرتفعة للكمالية والأكبر سنا أكثر تأثرا و في دراسة حسين على فايد (٢٠٠١) والتي استهدفت فحص العلاقة بين الشره العصبي وكل من الكمالية وشكل الجسم والتقدير السلبي للذات، وكانت عينة الدراسة مكونة من (٢٤٠) طالبة تراوحت أعمارهم بين (١٧-٢٠) عام بمتوسط عمري (١٨,٥٨) وانحراف معياري (٠.٨٩)، واستخدم الباحث مقياس الشره العصبي ومقياس الكمالية ومقياس شكل الجسم وهم من إعداد الباحث ، ومقياس تقدير الذات لرونالدو رونر تعريب ممدوحة سلامة (١٩٨٨) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الشره العصبي وكل

من الكمالية وعدم الرضا عن شكل الجسم والتقدير السلبي للذات كما توصلت إلى أن كل من التقدير السلبي للذات وعدم الرضا عن شكل الجسم يتوسط العلاقة بين الكمالية والشره العصبي .

يتضح لنامن العرض السابق أن الكمالية غير السوية قد ارتبطت بالعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية والمشاكل الاجتماعية في المجال الوظيفي وقد أثبتت الدراسات ذلك مثل: دراسة (Hanchon,2010;Mimilton and Shweitzer, 2007;Paull,2011;Yperen,2011)

المحور الثاني : دراسات تناولت جودة الحياة وعلاقتها بالمتغيرات النفسية

دراسة (كامل حسن كتلو ، تيسير عبد الله ،٢٠١١) هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ومقارنة مستويات درجات جودة حياتهم وفقا لعدد من المتغيرات مثل: للعمر، والجنس، ومكان السكن، ومستوى التعليم للوالد والوالدة، والترتيب في الأسرة، وعدد الذكور والإناث والدخل الشهري، وقد طبقت الدراسة مقياس الصحة النفسية إعداد سكر (٢٠٠٣) ومقياس نوعية الحياة ل ليون تيري (٢٠٠٨)، وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود تأثير لكل من المتغيرات الآتية: العمر ،والنوع، والحالة الاجتماعية ،والمستوى التعليمي للأمهات، وكذلك الترتيب في الأسرة، وعدد الأبناء ذكوراً وإناثا، ومستوى الدخل على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة .

بينما ظهر تأثير لمتغير مكان السكن و المستوى التعليمي للآباء كما أظهرت النتائج أن جودة الحياة ارتبطت بشكل إيجابي مع الصحة النفسية لديهم.

دراسة هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠٨) هدفت إلى دراسة تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع والعمر والاجتماعية الحالة المهنية والعمر على جودة حياة عينة من الراشدين ،وقد طبقت الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية الفرقة الرابعة وكلية الآداب والعلوم الإنسانية وطلاب الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز، وتكونت العينة من (٣٧٣) طالبا وطالبة(٢٥٩) من الذكور و(١١٤) من الإناث بمتوسط عمري عام (٣٠) عاماً وانحراف معياري(٧,٤) ، وقد طبقت الدراسة مقياس جودة الحياة إعداد هشام إبراهيم عبد الله وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود لحالة الاجتماعية والحالة المهنية على جودة الحياة لدى الراشدين كما توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في بعض أبعاد مقياس جودة الحياة مثل (الصحة النفسية وأنشطة الحياة اليومية والصحة النفسية) لصالح الطلاب كما أكدت الدراسة وجود تأثير للعمر على جودة حياة الراشدين لصالح الطلاب الأكبر سنا وانتهت الدراسة إلى أن الصحة النفسية عامل قوى للتنبؤ بمستوى جودة الحياة وأبعادها المختلفة .

ثالثا: حسام الدين عزب (٢٠٠١) والتي استهدفت تقديم برنامج لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لعينة من طلاب كلية التربية الذين يعانون من اكتئاب مرتفع وفقا لتشخيص إكلينيكي سابق

من خلال ترددهم على العيادة النفسية بكلية التربية، وكانت عينة الدراسة مكونة من ٣٠ طالب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (١٥) فرداً في المجموعة التجريبية و(١٥) فرداً في المجموعة الضابطة بمتوسط أعمار قدره (٢١) عاماً ، وقد طبقت الدراسة الأدوات التالية: قائمة بيك الثانية للاكتئاب، ومقياس جودة الحياة إعداد حسام الدين عزب، والبرنامج الإرشادي وهو برنامج إرشادي تكاملي مكون من (١٦) جلسة بواقع جلستين أسبوعيا وزمن الجلسة (٩٠) دقيقة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج على المقاييس المستخدمة وهذه الفروق في صالح نتائج القياس بعد تطبيق البرنامج كما تشير النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدي والتتبعي .

يتضح لنا من الدراسات الخاصة بمتغير جودة الحياة أن جودة الحياة تتأثر بالعديد من العوامل وان الصحة النفسية مؤشر قوي للتنبؤ بجود الحياة وبالتالي فإن اعتلال الصحة النفسية من خلال سمة الكمالية العصابية سيؤثر سلبا على جودة الحياة لدى الأفراد .

ثالثا : دراسات خاصة بالعلاقة بين الكمالية وجودة الحياة

هدفت دراسة مانينج (Manning ,2006) إلى تحديد سمة الكمالية لدى طلاب الجامعة و بحث العلاقة بين الكمالية وجودة الحياة المدركة ، وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من ٧٥ طالباً جامعياً بمتوسط عمر (١٩.١٧) عام، وقد استخدمت الدراسة المقاييس الآتية مقياس الكمالية Almost Perfect Scale و مقياس منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة World Health Organization Quality Of Life Scale وقد توصلت الدراسة إلى أن كلا من نوعي الكمالية (تكيفيه وغير تكيفيه) تؤثر على جودة الحياة المدركة حيث كان الكماليين التكيفيين أكثر رضا عن صورتهم الجسمية، وأكثر تقديرا للذات ،ولديهم مشاعر إيجابية وقدرة على التعلم والتفكير بشكل أفضل من الكماليين غير التكيفيين الذي أكدت نتائج الدراسة أن مستوى إدراكهم لجودة الحياة منخفض، وأنهم اقل طاقة ، ومشاعرهم سلبية ، ويعانون من مشكلات اجتماعية، وكانوا اقل في التحصيل الأكاديمي مستوى من الكماليين التكيفيين في تقدير الذات .

كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق أكاديمية بين كل من الكماليين التكيفيين وغير التكيفيين بينما بحثت دراسة جيلمان(Gilman,2005) العلاقة بين الكمالية وجودة الحياة المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية، و قد طبقت الدراسة على عينتين: الأولى من الأمريكان تبلغ (٣٤١) فرداً بمتوسط عمر (٢٩)وانحراف معياري (٢,١٤) أما الثانية فمن الشباب الكرواتيين فقد بلغت فرد منهم (٢٩١) بمتوسط عمر (١٥,١٤) وانحراف معياري (١,٥٦) وقد استخدمت الدراسة المقاييس الآتية : مقياس الكمالية لسلاني (Almost Perfect Slaney, (2001 ومقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد The Multidimensional Students Life Satisfaction Scale Huebner,(1994) وقد

أكدت النتائج أن هناك علاقة طردية بين الكمالية التكيفية ومستوى مرتفع من الرضا عن الحياة في مجالات مختلفة لكلا المجموعتين الأمريكية والكرواتية مقارنة بالكماليين وغير التكيفيين الذي كان مستوى رضاهم عن الحياة وإدراكهم لجودتها منخفض .

وهكذا يتضح لنا أن الكمالية غير السوية/ العصابية تؤثر على جوانب حياة الأفراد النفسية والجسمية والعقلية مما يؤدي إلى اعتلال صحتهم النفسية مما يؤثر بالتالي على إدراكهم لجودة حياتهم وتقييمهم للكثير من جوانبها ولذا فان خفض الكمالية العصابية سيؤثر بالإيجاب على مستوى تقييم هؤلاء الأفراد لجودة حياتهم وبالتالي يفتح المجال أمامهم لحياة أفضل يشعرون فيها بالرضا والسعادة ويكونون أكثر قدرة على الإنجاز مما يعود بالنفع على المجتمع ككل ويزداد هذا التأثير الإيجابي إذا ما كان المستهدف في هذه الدراسة هم معلمي المستقبل خاصة في ظل ما كشفت عنه الدراسات والأبحاث من إمكانية انتقال الكمالية من المعلم إلى الطلاب فإننا هنا نكون بصدد تغيير مسار أجيال كثيرة من فئة غير منتجة ومعطلة إلى فئة قادرة على العمل والإنجاز وما أحوجنا إلى ذلك في هذا الوقت بعد فترات طويلة قضاها الشباب المصري معطل ومكبل بقيود الفساد والوساطة والإحباط .

فروض البحث :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس الكمالية العصابية

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة

٣- توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على الكمالية العصابية ودرجاتهم على جودة الحياة

إجراءات الدراسة:-

أولا: عينة الدراسة

اختيار العينة (الاستطلاعية . النهائية

العينة الاستطلاعية : تكونت العينة الاستطلاعية من (١٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية من التخصصات الأدبية والعلمية بكلية التربية، جامعة بورسعيد. بمتوسط عمر زمني قدره (١٩.٧١٤)، وانحراف معياري قدره (٠.٦٥٢)،وقد استخدمت بيانات هذه العينة في تقنين أدوات الدراسة الحالية.

العينة النهائية

تكونت عينة البحث النهائية من (١١٨) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الثانية، بكلية التربية جامعة بورسعيد من التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية، (٩٠) من الإناث و(٢٨) من الذكور وذلك بمتوسط زمني قدره (١٩.٨٢٧) وبانحراف معياري قدره(٠.٥٨٨).

أدوات البحث :

مقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة :

قامت الباحثة بالاطلاع على المقاييس التي تم وضعها لقياس الكمالية وذلك في البيئة العربية والبيئة الأجنبية في ضوء ما تيسر لها الحصول عليه .ومن هذه المقاييس :مقياس بورنس أعلى (1980) ، ويتبني هذا المقياس قياس الكمالية من خلال بعد واحد . ويتكون المقياس من ١٠ بنود، وتقدر أعلى درجة للبند عند الموافقة عليه بخمس درجات. ، الكمالية هويت وفليت Hewitt and Flett (1994) والذي تناول الكمالية من خلال ثلاثة أبعاد ويتكون المقياس من (٤٥)بنداً موزعة كالأتي : الكمالية الموجهة ذاتيا(١٥) بنداً ، الكمالية الموجهة نحو الآخرين (١٥) بنداً. ،الكمالية الموجهة اجتماعيا (١٥) بنداً .. كما أطلعت الباحثة أيضا على مقياس فروست Frost (1991) ويعتمد قياس الكمالية هنا من خلال ستة أبعاد والمقياس مكون من (٣٥) بند موزعة كالآتي : القلق المفرط من القلق(٩) بنود ، المعايير الشخصية العالية (٧) بنود، التوقعات الأبوية (٥) بنود . النقد الأبوي (٤) بنود. الشك حول الإجراءات (٤) بنود . النظام(٦) بنود. .أما مقياس سلاني وآخرون ٢٠٠١ Slaney Et Al ويعرف الكمالية باعتبارها نموذج مكون من ثلاث جوانب لتحديد الكمالية التكيفية وغير التكيفية . وتشمل أبعاد المقياس ثلاثة أبعاد في (٢٣) بند موزعة كالآتي: المعايير العالية(٧) بنود. الطلب (٤) بنود. التناقض (١٢) بنداً، وترى الباحثة أن مدى الاختلاف بين هذه المقاييس في أبعاد الكمالية، وفي طريقة التقدير. ربما يرجع إلى اختلاف تعريف الكمالية الذي تبناه كل باحث، ولذا ترى الباحثة ضرورة تصميم مقياس خاص بالبحث ليتناسب مع أهداف الدراسة. فقد لاحظت الباحثة ان هناك اتفاق على اعتبار المعايير الشخصية العالية بعدا من أبعاد الكمالية بينما لم تجد الباحثة مقياسا تجتمع فيه الأبعاد التي تبنتها الباحثة في تعريفها الإجرائي للكمالية وهي المعايير الشخصية العالية الخوف من الفشل والتركيز على الأخطاء والرضا عن الأداء والتسويف

ثبات المقياس:

(١)ثبات المفردات: تم تطبيق المقياس على عدد (١٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية – ببورسعيد من التخصصات الأدبية والعلمية .وتم حساب ثبات مفردات المقياس باستخدام برنامج الإحصاء SPSS (20) ، وذلك بطريقة معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لمفردات المقياس لدى العينة الكلية (ن = ١٠٠) والذي أظهرت النتائج انه يساوي ٠.٨٩٠٨٢٤، وفي كل مرة يتم حذف درجة إحدى المفردات من الدرجة الكلية للمقياس، وأسفرت تلك الخطوات عن وجود عدد من المفردات غير الثابتة في المقياس، ولذا تم حذف هذه المفردات.

جدول (١) ثبات المفردات باستخدام معامل الفا في حالة حذف المفرد

المفردة	معامل	المفرد	معامل	المفرد	معامل	المفرد	معامل	المفردة	معامل
١	٠.٨٩٣	١٠	٠.٨٨٧٠	١٩	٠.٨٨٧١	٢٨	٠.٨٨٧٥	٣٧	٠.٨٨٩٨
٢	٠.٨٩٢	١١	٠.٠.٨٨	٢٠	٠.٨٨٩٣	٢٩	٠.٨٨٣٤	٣٨	٠.٨٨٩٠
٣	٠.٨٨٦	١٢	٠.٨٩٠٨	٢١	٠.٨٨٧٦	٣٠	٠.٨٨٥٦	٣٩	٠.٨٩٣٢
٤	٠.٨٨٨	١٣	٠.٨٨٥٦	٢٢	٠.٨٨٨٨	٣١	٠.٨٨٩٧	٤٠	٠.٨٨٩٧
٥	٠.٨٩٤	١٤	٠.٨٨٧٣	٢٣	٠.٨٨٤٢	٣٢	٠.٨٨٧٨	٤١	٠.٨٨٦٦
٦	٠.٨٩١	١٥	٠.٨٨٧٦	٢٤	٠.٨٨٩٦	٣٣	٠.٨٩٢٠	٤٢	٠.٨٨٦٨
٧	٠.٨٩٥	١٦	٠.٨٨٦٦	٢٥	٠.٨٩٠٥	٣٤	٠.٨٩٠٢		
٨	٠.٨٨٥	١٧	٠.٨٨٦٢	٢٦	٠.٨٨٥٧	٣٥	٠.٨٨٦٥		
٩	٠.٨٨٦	١٨	٠.٨٨٥٧	٢٧	٠.٨٨٧٨	٣٦	٠.٨٨٥٢		
معامل ألفا للمقياس بدون حذف أي مفردة =٠.٨٩٠٨									

يتضح من الجدول السابق أن: معاملات ألفا لكل مفردة عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس أقل من معامل ألفا العام للمقياس، أي أن جميع المفردات ثابتة، حيث إن تدخل المفردة لا يؤدى إلي خفض معامل الثبات الكلي للمقياس، وذلك باستثناء المفردات ذات الأرقام (١،٢، ٥، ٦، ٧ ،٣٣ ، ٣٩) ، حيث وجد أن تدخل هذه المفردات يؤدى إلي خفض معامل الثبات الكلى للمقياس، واستبعادها يؤدى إلي رفع معامل الثبات الكلى للمقياس، لذا تم حذف هذه المفردات .

(٢) الثبات الكلى للمقياس: تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ العام باستخدام برنامج (20) spss ver ، وذلك قبل حذف المفردات غير الثابتة ، وبعد حذفها .والجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات وهي قيمة عالية

جدول(٢)معامل ثبات الاختبار بحساب معامل ألفا

معامل ثبات ألفا كرونباخ قبل حذف المفردات غير الثابتة	معامل ثبات ألفا كرونباخ بعد حذف المفردات غير الثابتة
٠.٨٩٠٨	.٠٨٩٩٨

ث – صدق المقياس: تم حساب الصدق الكلي بعدة طرق اولا: صدق المحكمين تم عرض المقياس في صورته الأولية على ١٠ من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وذلك لإبداء رأيهم في عبارات المقياس من حيث الصحة اللغوية وانتمائها للأبعاد ومدى مناسبتها للمستجيبين وبناء على أبدى

المحكمون مجموعة من الملاحظات تتعلق بصياغة بعض الفقرات، حيث أعيدت صياغتها، وتم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها (٨٠٪) فأعلى من المحكمين.

ثانيا صدق المحك: تم حساب الصدق الكلي للمقياس عن طريق حساب من طلابك ، وذلك من خلال اختيار مقياس الكمالية العصابية إعداد آمال باضة ليكون محكا لمقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة (إعداد الباحثة). وللتحقق من صدق المقياس تم تطبيق كلا من المقياسين على عينة من طلاب الجامعة (ن=١٠٠) وتم تصحيح كلا المقياسين وفقا لمفتاح التصحيح لكل منهما. ثم تم حساب معامل الارتباط بين المقياسين وكانت قيمة معامل الارتباط ٠.٦٩٣** مما يؤكد على صدق المقياس

تصحيح المقياس يتكون المقياس من ٣٥عبارة، لكل منها ٥ استجابات ويتم الإجابة على بنود هذا المقياس من خلال خمسة بدائل، (تنطبق في كل الأحوال_ تنطبق في أغلب الأحوال_ تنطبق أحيانا_ تنطبق نادرا_ لا تنطبق أبدا)

مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة :

قامت الباحثة بالاطلاع على المقاييس التي تم وضعها لقياس جودة الحياة وذلك في البيئة العربية والبيئة الأجنبية في ضوء ما تيسر لها الحصول عليه .ومن هذه المقاييس : مقياس جودة الحياة لمعلمي المستقبل حسام الدين محمود عزب (٢٠٠٤) ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة موزعة على ستة أبعاد وهي التفاؤلية ، تقدير الذات ، الرضا عن المهنة ، التوقعات المستقبلية ، الممارسات الدينية ، الحالة الصحية العامة . ومقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة (محمود منسي وعلى كاظم (٢٠٠٦) والذي تناول أبعاد جودة الحياة الأتية :جودة الصحة العامة وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة التعلم والدراسة وجودة العواطف وجودة الصحة النفسية وجودة شغل الوقت وإدارته. وكذلك مقياس جودة الحياة لدى الراشدين إعداد هشام إبراهيم عبد الله(٢٠٠٨) ، يتكون من (١١٥) عبارة موزعة على سبعة أبعاد هي: الصحة الجسمية،الرضا عن الحياة ، التفاعل الاجتماعي ،أنشطة الحياة اليومية ،الحالة المادية ، الصحة النفسية، السعادة . قد قامت الباحثة بتصميم مقياس لجودة الحياة لدى طلاب الجامعة نظرا لاختلاف أبعاد مفهوم جوة الحياة كما حددتها الدارسة الحالية عن أبعاد جودةالحياة في المقاييس السابقة ويتكون المقياس من اربعة أبعاد فرعية وهي: ادراك الفرد للصحة العامة ،الرضا الذاتي،العلاقات الشخصية والاجتماعية،النجاح الاكاديمي

ثبات المقياس:

(١) ثبات المفردات: تم حساب معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ Cronbach's Alpha باستخدام برنامج الإحصاء SPSS (20) ، وهو يعد معامل ثبات عالي لدى العينة الكلية (ن = ١٠٠) والذي أظهرت النتائج انه يساوي ٠.٨٩٢٧، وفي كل مرة يتم حذف درجة إحدى المفردات من

الدرجة الكلية للمقياس، وأسفرت تلك الخطوات عن وجود عدد من المفردات غير الثابتة في المقياس، ولذا تم حذف هذه المفردات.

جدول (٣) ثبات المفردات باستخدام معامل الفا في حالة حذف المفردة

المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا
١	٠.٨٩٠٢	١٠	٠.٨٨٨٦	١٩	٠.٨٩٢٤	٢٨	٠.٨٩١٢	٣٧	٠.٨٨٩٥
٢	٠.٨٩١٠	١١	٠.٨٨٩٨	٢٠	٠.٨٩٢٥	٢٩	٠.٨٨٧٤	٣٨	٠.٨٩١٢
٣	٠.٨٩٢٥	١٢	٠.٨٨٩٠	٢١	٠.٨٩٥٠	٣٠	٠.٨٩٠٥		
٤	٠.٨٩٠٠	١٣	٠.٨٨٧٤	٢٢	٠.٨٩١٢	٣١	٠.٨٩٣٤		
٥	٠.٨٨٩٤	١٤	٠.٨٩٠٢	٢٣	٠.٨٨٩٩	٣٢	٠.٨٨٨٢		
٦	٠.٨٩١٩	١٥	٠.٨٩١٢	٢٤	٠.٨٨٩١	٣٣	٠.٨٨٨٠		
٧	٠.٨٨٧٤	١٦	٠.٨٨٨٥	٢٥	٠.٨٨٨٠	٣٤	٠.٨٩٢٠		
٨	٠.٨٨٩٥	١٧	٠.٨٨٩٣	٢٦	٠.٨٨٨٤	٣٥	٠.٨٩١٥		
٩	٠.٨٨٧١	١٨	٠.٨٨٦٣	٢٧	٠.٨٩٢٥	٣٦	٠.٨٨٩٧		
معامل ألفا للمقياس بدون حذف أي مفردة =٠.٨٩٢٧									

يتضح من الجدول السابق أن: معاملات ألفا لكل مفردة عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس أقل من معامل ألفا العام للمقياس، أي أن جميع المفردات ثابتة، حيث إن تدخل المفردة لا يؤدى إلي خفض معامل الثبات الكلي للمقياس، وذلك باستثناء المفردات ذات الأرقام (٢١، ٣١)، حيث وجد أن تدخل هذه المفردات يؤدى إلي خفض معامل الثبات الكلى للمقياس، واستبعادها يؤدى إلي رفع معامل الثبات الكلى للمقياس، لذا تم حذف هذه المفردات .

(٢) الثبات الكلى للمقياس: تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ العام باستخدام برنامج (20) spss ver ، وذلك قبل حذف المفردات غير الثابتة ، وبعد حذفها .والجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات.

جدول (٤) معامل ثبات الاختبار بحساب معامل ألفا

معامل ثبات ألفا كرونباخ قبل حذف المفردات غير الثابتة	معامل ثبات ألفا كرونباخ بعد حذف المفردات غير الثابتة
٠.٨٩٢٧	.٠٨٩٩٠

يتضح من الجدول السابق ان معامل الثبات ذا قمة عالية مما يدل على ثبات مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة

ث – صدق المقياس: تم حساب الصدق الكلي بعدة طرق وهى: صدق المحكمين ، و صدق المحك.

صدق المحكمين : تم عرض المقياس في صورته الاولية على مجموعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وذلك لإبداء رأيهم في عبارات المقياس من حيث الصحة اللغوية وانتمائها للأبعاد ومدى مناسبتها للمستجيبين وبناء على أبدى المحكمون مجموعة من الملاحظات تتعلق بصياغة بعض الفقرات، حيث أعيدت صياغتها، وتم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها (٨٠٪) فأعلى من المحكمين.

صدق المحك :تم حساب الصدق الكلي للمقياس عن طريق حساب صدق المحكمين من خلال اختيار مقياس جودة الحياة إعداد ليكون محكا لمقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة (إعداد الباحثة) وقد وقع الاختيار على مقياس جودة الحياة لهوايد حنفي وفوزية الجمالي(٢٠١٠) ، وذلك لان المقياس مطبق على عينة طلاب الجامعة ، مما يجعله محكاً مناسبا للمقياس الحالي . وللتحقق من صدق المقياس تم تطبيق كلا من المقياسين على عينة من طلاب الجامعة (ن=١٠٠) وتم تصحيح كلا المقياسين وفقا لمفتاح التصحيح لكل منهما. ثم تم حساب معامل الارتباط بين المقياسين قيمة معامل الارتباط ٠.٧٣١١** مما يؤكد على صدق المقياس

حـ – تصحيح المقياس

يتكون المقياس من ٣٦عبارة، لكل منها ٥ استجابات ويتم الإجابة على بنود هذا المقياس من خلال خمسة بدائل، (تنطبق في كل الأحوال_ تنطبق في أغلب الأحوال_ تنطبق أحيانا_ تنطبق نادرا_ لا تنطبق أبدا)

<u>نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:–</u>

<u>نتائج الفرض الأول:–</u> ولاختبار صحة الفرض الأول والذي ينص على ما يأتي:'' لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب الذكور الطلاب الإناث على مقياس الكمالية العصابية ''.تم استخدام اختبار"ت" " t test " للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب الذكور

ومتوسطات درجات الطلاب الإناث في مقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة والجدول (٤) يوضح ما تم التوصل اليه من نتائج:

جدول (٥) يوضح قيمة (ت) لدرجات المجموعة التجريبية الذكور والمجموعة التجريبية الإناث في مقياس الكمالية العصابية

العينة	ن	المتوسط	الانحراف	د ح	قيمة(ت)	مستوى
مجموعة	٢٨	١٢٥.١٤	٤.٥٥			٠٢١٦
مجموعة الإناث	٩٠	١٣١	٢.٢١	١١٦	١.٢٤٣	غير دالة

ويتضح من الجدول السابق : انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكو ر و الطلا ب الإناث في مقياس الكمالية العصابية لطلاب الجامعة، ، وبذلك يتحقق الفرض الأول تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات والتي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الكمالية مثل دراسة تشان(٢٠٠٩ Chan) والتي أكدت على أن الذكور أكثر عرضة للكمالية السلبية ، بينما أشار (Thoresen,2009,p.30). أن الطفل الأول أي كان جنسه هو الأكثر عرضة للكمالية نظرا لما يحظى به من اهتمام إضافي وخاص، بينما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسات كل من شوتلر (schuler 1999 ؛و زي Zi,2003؛ و هميلتون و شويتزر وهميلتون ٢٠٠٢ Hamilton &Shweitzer) على عدم وجود فروق بين الجنسين في الكمالية. وربما يرجع ذلك إلى ان البيئة الثقافية التي يعيش فيها كلا الجنسين وكذلك إلى ان كلا منهما يتعرضان لنفس ظروف التنشئة الاجتماعية كما يعاني كل منهما من نفس المشكلات الانفعالية والاجتماعية والاقتصادية خاصة في العصر الحالي الذي أصبحت الإناث مطالبة بالقيام بنفس الأدوار الاجتماعية والوظيفية المناط بالذكور القيام بها ولم تعد هناك معيارا للأفضلية أو التميز بناء على الجنس.

<u>نتائج الفرض الثاني:-</u>

ولاختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص على: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب الذكور الطلاب الإناث على مقياس جودة الحياة.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار"ت" " t test " للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب الذكور ومتوسطات درجات الطلاب الإناث في مقياس جودة الحياة والجدول (٦) يوضح ما تم التوصل اليه من نتائج:

جدول (٦) قيمة (ت) لدرجات المجموعة التجريبية الذكور والمجموعة التجريبية الإناث في مقياس جودة الحياة

العينة	ن	المتوسط	الانحراف	د ح	قيمة(ت	مستوى
مجموعة	٢٨	١٣٧.٣٢	١٤.٢٣	١١٦	٠.٥١٠	٠٦١١
مجموعة	٩٠	١٣٥.٧٨	١٣.٩٨			غير دالة

ويتضح من الجدول السابق : انه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكور و الطلا ب الإناث في مقياس جودة الحياة ، ، وبذلك يتحقق الفرض الثاني

ونجد ان النتيجة الحالية تتفق مع ما توصل اليه دراسة كامل حسن كتلو ، تيسير عبد الله ،٢٠١١ في عدم وجود فروق بين الجنسين في مستى جودة الحياة بينما يختلف مع نتائج دراسات أخرى مثل دراسة هشام إبراهيم عبد الله ٢٠٠٨ وربما يرجع ذلك إلى ان الثقافة المصرية لا تفرق في تطلع كل من الذكور والإناث لمستويات مرتفعة من الرفاهية والسعادة والحياة الطيبة والتي يسعي اليها الفرد بغض النظر عن نوعه

نتائج الفرض الثالث:-

ولاختبار صحة الفرض الثالث والذي ينص على "توجد علاقة دالة إحصائياً بين الكمالية العصابية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة "استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بحزمة البرامج الإحصائية(20) SPSS، لحساب معامل الارتباط بين متغيرات الدراسة الحالية طلاب الجامعة وكانت النتيجة كما هي موضحة بالجدول التالي:-

جدول (٧) معامل الارتباط بين الكمالية العصابية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة

المقياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الكمالية العصابية	١٦٤.٥	٩.٨٧٦	-٠.٦٣٥**	٠.٠١
جودة الحياة	٩٦.٥	١١.٦٥٨		

يتضح لنا من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين درجات الطلاب علي مقياس الكمالية العصابية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة وهذا يعني أنه كلما زادت الكمالية العصابية كلما قلت جودة الحياة وتأتي نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج كثير من الدراسات التي أوضحت ارتباط الكمالية العصابية بالكثير من أبعاد سوء التوافق والاضطرابات النفسية مثل دراسة يبرين (Yperen , Verbraak, Spoor , 2011) والتي توصلت إلى أن من مرتفعي الكمالية

الموجهة اجتماعيا يعانون من مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي والاكتئاب كما أكدت دراسة بول) Fairlie, 2011) أن الكمالية العصابية تؤدي إلى مشكلات في عملية التكيف الوظيفي. بينما أكدت دراسة دراسة ايجان) Egan, Piek, Dyck, Rees, 2007) على العلاقة الارتباطية الايجابية بين الكمالية العصابية والاضطرابات النفسية بشكل عام ويحدث حينما يكون السعي الي الكمال نزعة متطرفة تسيطر على الفرد وتجعله يشعر بحالة من عدم الرضا المستمر عن أي إنجاز يقوم ويتفق ذلك مع نتائج دراسات Manning,2006 والتي أكدت على ان مستوى جودة الحياة لدى الكماليين العصابيين منخفض، وأنهم طاقتهم على العمل منخفضة ، ومشاعرهم سلبية ، ويعانون من مشاكل اجتماعية، وكانوا اقل في التحصيل الأكاديمي من أصحاب الكمالية السوية . ويتفق ذلك أيضا مع نتائج دراسة Gilman,2005 والتي أكدت على ان مستوى الرضا عن الحياة لدى الكماليين العصابيين منخفض بالمقارنة بالكماليين الأسوياء .

المراجع

١)إيمان أحمد خميس (٢٠١٠). جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي و قلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال. المؤتمر العلي الثالث تربيه المعلم العربي وتأهيله :رؤى معاصرة " في الفترة من ٥-٧ -أبريل- كلية العلوم التربوية – جامعة جرش ١٥٤-١٨٦ .

٢)أشرف محمد عطية (٢٠٠٩). دراسة العلاقة بين الكمالية والتأجيل لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. مجلة الإرشاد النفسي. ٢٣ .٢٨١ : ٣٢٥

٣)بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٦). استراتيجيات تحسين جودة الحياة من اجل الوقاية من الاضطرابات النفسية. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص ١-١٩). جامعة السلطان قابوس- (٢٠٠٤).ان، ١٧-١٩ ديسمبر.

٤)حسام الدين محمود عزب (٢٠٠٤) . برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل . المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر من ٢٨- ٢٩ مارس التعليم للجميع التربية وآفاق جديدة في التعليم الفئات المهشمة في الوطن العربي كلية التربية – جامعة حلوان، ٥٧٥-٦٠٥.

٥)حسين على فايد (٢٠٠١) . شكل الجسم وتقدير الذات كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الكمالية والشره العصبي . مجلة الإرشاد النفسي. ١٥. ٥١-١٠٣

٦)حنان مجدي صالح (٢٠٠٩) . المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق – دراسة سيكومترية إكلينيكية . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية. جامعة الزقازيق

٧)سامى موسى هاشم. جودة الحياة لدى المعوقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة .مجلة الإرشاد النفسي. ع(١٣).ص-ص ١٢٥-١٨٠

٨)شاهر خالد سليمان (٢٠١٠). قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها. رسالة الخليج العربي -السعودية ، س ٣١، ع ١١٧، ، ص ص ١١٧ - ١٥٥.

٩)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.

١٠)كامل حسن كتلو ، تيسير عبد الله (٢٠١١). نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية . مجلة علم النفس .عدد (٨٨/٨٩). ص-ص ٦٤ :٨٧.

١١)محمد عبد الله إبراهيم، وسيدة عبد الرحيم صديق (٢٠٠٦): دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط ١٧- ١٩ ديسمبر ص ص٢٧٧- ٢٧٨.

١٢)محمود عبد الحليم منسي & على مهدي كاظم (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة . وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، كلية التربية ،جامعة السلطان قابوس. في الفترة من ١٧-١٩ ديسمبر ٦٣-٧٧.

١٣)مجدى عبد الكريم حبيب (٢٠٠٦). فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (ص ص ٧٩-١٠٠). جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان، ١٧-١٩ ديسمبر

١٤)هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠٨) . جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء المتغيرات الديموجرافية . مجلة كلية التربية . جامعة حلوان . ١٤(٤) . ١٣٧: ١٨٠ .

١٥)هويدا حنفي وفوزية الجبالى (٢٠١٠). فعاليات الذات المدركة على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة المتفوقين والمتعثرين دراسيا.امباراك الاكاديمية العربية الامريكية للعلوم التكنولوجية . ع(١) مجلد (١)ص-ص ٦١-١١٥

16) Aldea.M. (2007). On Line Intervention for Perfectionists . UN Published Doctoral Dissertation .University Of Florida.

17) Burns,D.(1980).The Perfectionists Script For self –Deefat. Psychology Today, 34-52.

18) Chan, D. W. (2009). Perfectionism and goal orientations among Chinese gifted students in Hong Kong. Roeper Review, 31(1), 9-17.

19) Cook,l.(2002). Parent Psychopathology And Child Perfectionism . Un Published Master, Dissertation Departm ent of Psychology College of Liberal Arts.

20) Davies (2009) , Factors In Fluencing The Development Of Perfectionism . Un Published Master, Dissertation .The Faculty Of California State University .Chico.

21) Egana, S., Piek, J., DYCK, M., REES, C., (2007) . The Role Of The Role Of Dichotomous Thinking And Rigidity In Perfectionism . Behaviour Research And Therapy 45. 1813-1822.

22) Fairlie, p.(2011). Perfectionism in The Context of Burnout ,Job Satisfaction, and Depression. . Un Published Doctoral Dissertation.York University .

23) Flett, G. L., Hewitt, P. L & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. Journal of Abnormal Psychology, 105(2), 276.

24) Forst ,R. Marten ,A. Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990) The Dimension Of Perfectionism. Cognitive Therapy And Research, 14. 449-468.

25) Gilman , R. Ashby, J .Sverko,D. Florell ,D. Varjas,K. (2005) The Relationship Between Perfectionism And Multidimensional Life

Satisfaction Among Croatian And American Youth. Personality And Individual Differences. 39.155-166.

26) Hanchon,T. (2010) The Relation Between Perfectionism And Achievement Goals. Personality And Individual Differences .49.885-890.

27) Heads,(2009). Perfectionism And Its Relationship To Racial Identity , Satisfaction With Life , Stress And Coping. Unpublished Doctoral Dissertation . Texas University.

28) Kearns ,H . Forbes , A. & Gardiner ,M.(2007) . Acognitive Behavioral Coaching Intervention For The Treatment Of Perfectionism And Self Handicapping In A Non – Clinical Population .Behaviour Change. 24(3) .157-172.

29) Manning ,R.(2006). Investigating Multi-Dimensional Perfectionism And The Quality Of Life In Students Completing Abchelor Of Education Degree At Memorial University of Newfounland . Un Published Master Dissertation . Faculty Of Education , Memorial University Of Newfoundlan

30) Thoresen,k.(2009). Perfectionism In Gifted Students: a Need for Affective Services in Gifted Programming. Un Published Master Dissertation. The Faculty of the School of Education The College of William and Mary in Virginia

31) 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.

32) Schweitzer, R., & Hamilton, T. J. (2002). Perfectionism and mental health in Australian university students: Is there a relationship?. Journal of College Student Development, 43(5), 684-695.

33) Yperen ,N. Verbraak, M. Spoor , E. (2011). Perfectionism And Clinical Disorder Among Employees. Personality And Individual Differences .50(1) .1126-1130.

34) 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.