

الكمالية العصابية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود

د/ حنان حسن عطالله

أستاذ مساعد - قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة الملك سعود - المملكة
العربية السعودية

الباحثة/ هيفاء سعد الكثيري

ماجستير علم نفس

ملخص الدراسة:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الكمالية العصابية والاكنتاب لدى طالبات جامعة الملك سعود، ولتحقيق هدف البحث تم تطبيق كل من استبيان الكمالية العصابية ومقياس بيك للاكنتاب على عينة تكونت من ١٠١ طالبة من طالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض للفصل الدراسي الأول ١٤٣٦-١٤٣٧ هـ.

وقد توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة بين الكمالية العصابية والاكنتاب لدى طالبات جامعة الملك سعود.

وتؤكد هذه النتيجة على الدور الذي تلعبه الكمالية العصابية في نشأة الاكنتاب، مما يعزز من الحاجة إلى القيام بالمزيد من البحوث حول طبيعة هذه العلاقة، والقيام بعمل البرامج الإرشادية والتوعوية والعلاجية للحد من أثر المعتقدات الكمالية على الصحة النفسية.

مقدمة:

ينظر للشخصية على أنها تمثل أطراً عامة شاملة لكل خصائص الشخص في صورة دينامية، حيث تشمل على كل صفات الفرد الذي تجعله فريداً ومميزاً عن الآخرين، وعلى الرغم من وجود قدر من التشابه بين الخصائص العامة للشخصية بين الأفراد إلا أن الشخصية تشبه البصمة، فهناك أوجه تميز الفرد عن غيره، حيث تعد الشخصية في نظر المختصين جملة من الأبعاد الجسدية والعقلية والمعرفية والمزاجية والوجدانية والخلقية والبدنية والحركية والفسولوجية (باطة، ٢٠٠٢).

ويعد مفهوم الكمالية أحد أبعاد الشخصية التي حظيت بالكثير من الاهتمام مؤخراً، ويشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الأفكار والسلوكيات الهازمة للذات، والتي تترافق مع مشاعر القلق حول تحقيق أهداف عالية وغير واقعية يصعب بلوغها، وذلك حتى في المجالات التي لا تتطلب مستوى عالٍ من الأداء، كما تتضمن الكمالية تقييم نقدي مبالغ به للذات، والمبالغة في تضخيم تجارب الفشل والتركيز عليها مع إهمال تجارب النجاح (باطة، ٢٠٠٢).

ويسود لدى الكماليين نمط التفكير (الكل أو لا شيء) حيث يعتقدون بأنهم فاشلين في حال لم يتمكنوا من تحقيق جميع أهدافهم دون أي قصور أو خطأ، لأن لديهم تصوراً غير مرّن حول معنى النجاح، ويقيس الكماليون قيمتهم الذاتية بحسب إنتاجيتهم وانجازاتهم، ويؤدي الفشل في تحقيق الأهداف إلى فقدان القيمة الذاتية (باطة، ١٩٩٦).

ويرى أدلر أن الإنسان له غرض في الحياة وهو الحصول على الكمال أو التمام؛ أي أنه مدفوع للسعي نحو تحقيق إمكاناته الفريدة، وهذا السعي نحو الكمال يتولد من مشاعر الدونية أو النقص؛ فنحن نكافح من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى، والهدف النهائي لكفاحنا هو أن نكون الأسمى والأفضل، وهدف التفوق والسمو الذي يصبغه الفرد إما أن يقوده إلى سبيل بناء أو إلى طريق تدميري هام (المليجي، ٢٠٠١).

وبناء على مرئيات أدلر، فالعصاب يتضمن وضع أهداف حياتية غير واقعية إلا إذا أخذت في الحسبان قدرات الفرد وحدوده وبيئته الاجتماعية، ومن جانب آخر فإن الفرد الذي يشعر بنقص مفرط أو بالرفض من قبل ذويه خلال سني طفولته، يمكن أن يضع لنفسه أهدافاً عالية يصعب تحقيقها (المليجي، ٢٠٠١).

ويعتقد بيرنز (1980) burns أن الكمالية عصابية في مجملها وأنها قد تكون أحد العوامل النفسية الرئيسية المهيئة للتقلبات المزاجية لدى بعض الأشخاص، حيث وجد أن الكماليين يستجيبون للفشل أو عدم الكفاءة المدركة بمشاعر تدني تقدير الذات والذي يمكن أن يثير نوبات من الاكتئاب والقلق الشديد.

ويضيف بيرنز أن ثمن هذا النوع من الكمالية لا يتضمن انخفاضاً في الإنتاجية وحسب وإنما يتضمن أيضاً ارتفاعاً في المشكلات الصحية وانخفاضاً في ضبط الذات ومشكلات في العلاقات الشخصية، وانخفاض تقدير الذات، كما قد يتعرض الكماليون للكثير من الاضطرابات المزاجية كالاكتئاب وقلق الأداء والوسواس القهري (قاسم، ٢٠٠٣).

وعلى الرغم من الدراسات العديدة التي عنيت ببحث هذا المفهوم إلا أن الغموض لا زال يكتنف ما للكمالية من دور في العديد من الاضطرابات النفسية ومن هنا جاء هذا البحث للتعرف على العلاقة بين الكمالية العصابية والاكتئاب.

مشكلة الدراسة:

أصبح دور الكمالية العصابية كعامل يزيد من قابلية الأشخاص للإصابة بالاضطرابات النفسية موضوعاً مهيمناً في الأدبيات الحديثة في الشخصية وعدم التوافق النفسي، حيث تقترح الدراسات بأن سلبيات الكمالية تفوق فوائدها بشكل واضح، فهي تؤثر على مستوى إنجاز الفرد وتقديره لذاته وقيمه الشخصية، حيث أن المعايير المرتفعة التي يضعها الكمالى العصابى تعسر عليه الانجاز وتصيبه بقلق الأداء، وقد يلجأ للتسوية مما يؤدي إلى تقليل الانجازات، كذلك يزداد لديه لوم الذات وعدم الشعور بالرضا والضغط بصفة عامة، كل ذلك يمكن أن يقود إلى الإصابة بالأعراض النفسية المختلفة، ومن هنا تتضح أهمية هذا البحث الكمالية العصابية وعلاقتها بالاكتئاب.

وقد وجد بك (٢٠٠٠م) أن هناك فئة ممن لديهم القابلية للإصابة بالاكتئاب تنحصر مشكلاتهم في أنهم وضعوا لأنفسهم منذ الصغر غايات مفرطة في الكمال والصرامة، وبالتالي أصبحوا أكثر عرضة للانهايار كلما واجهوا إحباطات يتعذر تجنبها بسبب هذه الأهداف والطموحات الغائبة (قاسم، ٢٠٠٣).

ويعتبر الفرد الذي يتسم بالكمالية على وجه التحديد أكثر قابلية للاكتئاب في فترة ما من حياته، حيث يلحظ أن الكثير من السمات الشائعة لدى الكماليين تظهر لدى الذين يعانون من ضغوط أو أعراض اكتئابية كالنقد الذاتي الدائم لدى الكماليين والذي يميل لخفض تقدير الذات مما قد يؤدي إلى الاكتئاب. كذلك فإن أحد المعتقدات الكمالية الأساسية والمتمثلة في أن أقل الأخطاء يعتبر مؤشراً للفشل، مما يجعل تقدير الذات متوقفاً على مدى جودة الأداء، وبالتالي يكون الاكتئاب هو النتيجة للهزات المتكررة لتقدير الذات (قاسم، ٢٠٠٣).

وفي ضوء مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال التالي: هل توجد علاقة بين الكمالية العصابية والاكتئاب لدى الطالبات؟

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة في جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي كما يلي:

الأهمية النظرية:

- يؤمل أن يساهم البحث في التعرف على العلاقة بين الكمالية العصابية والاكنتاب وبالتالي التعرف على دور الكمالية العصابية في تطوير القابلية للإصابة بالأعراض الاكنتابية.
- ندرة الدراسات التي عنيت بمفهوم الكمالية العصابية في البيئة العربية على وجه العموم وفي البيئة السعودية على وجه الخصوص وبالتالي فإن الباحثة تتوقع أن يمثل البحث إضافة علمية للمكتبة العربية تفيد الباحثين والمهتمين وتفتح الأفق أمام إجراء المزيد من الدراسات.

الأهمية التطبيقية:

- يتوقع في ضوء نتائج هذا البحث أن يتم صياغة لبعض التوصيات والمقترحات بشأن تصميم برامج وقائية وأخرى علاجية إرشادية.

أهداف الدراسة:

تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الكمالية العصابية والاكنتاب لدى الطالبات.

مصطلحات الدراسة:**الكمالية العصابية:**

يعرف هاماتشيك (1987) hamachek الكمالية العصابية بأنها "هي عدم القدرة على استحسان الأداء الشخصي مهما كان جيداً، حيث يبدو للكمالي العصابي أنه قادر على - بل يجب عليه - الأداء بشكل أفضل، ويصعب عليه الشعور بالرضا، لأنه يعتقد أنه لا يقوم بالأمر بشكل جيد بما فيه الكفاية لتحقيق هذا الشعور"
الاكنتاب:

يعرف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية في النسخة الرابعة المنقحة الاكنتاب بأنه: "اضطراب يشير إلى مجموعة من الأعراض تتضمن: المزاج المكتئب ونقص في الاستمتاع بالأنشطة وفقدان الوزن أو زيادته والأرق أو زيادة في النوم وفقدان الطاقة والإحساس بالخمول والإرهاق والتهيج أو التأخر النفسحركي وانخفاض تقدير الذات والشعور بعدم القيمة ومشاعر الذنب وعدم القدرة على التركيز والتردد في اتخاذ القرارات والتفكير بالموت أو الانتحار.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: يقتصر البحث على دراسة العلاقة بين الكمالية العصابية والاكنتاب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود.
- الحدود الموضوعية: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ.
- الحدود المكانية: جامعة الملك سعود بمدينة الرياض.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:**منهج الدراسة:**

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي وذلك للكشف عن العلاقة بين الكمالية العصابية والاكنتاب لدى الطالبات.

مجتمع الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة جميع طالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض خلال الفصل الدراسي الأول من العام ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ.

عينة الدراسة:

تم اختيار العينة من المجتمع الأصلي وقد تكونت من (١٠١) طالبة من طالبات جامعة الملك سعود المنتظمين في الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ.

أدوات الدراسة:

أولاً: استبيان الميول الكمالية العصابية لآمال عبد السميع مليجي باظة (٢٠٠٢):

صدق المقياس:

تم حساب الصدق للاستبيان عن طريق حساب الصدق التجريبي (صدق المحك) بإيجاد معاملات الارتباط بين درجات العينة على قائمة الميل العصابي ودرجات العينة على استبيان الميول الكمالية العصابية وكان للطلاب (٠,٧٣) وبالنسبة للطالبات (٠,٧٨) وقائمة الميل العصابي قد تم استخدامها وحساب صدقها وثباتها بأكثر من طريقة وتستخدم في مجال الحالات المرضية والتفريق بين السوية والعصابية.

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بإعادة تطبيق الاختبار بفاصل زمني شهر على (٥٣) طالب، (٤٤) طالبة من سبق التطبيق عليهم بالفرقة الرابعة بمعلم علم النفس ووصل معامل الثبات بالنسبة للطالبات (٠,٨٣) وبالنسبة للطلاب (٠,٧٢).

وتم حساب الثبات بطريقة أخرى وهي ثبات الاتساق الداخلي للاستبيان والاستبيان ككل وكان (٠,٨٤) وحساب معامل الارتباط بين النصف الثاني للاستبيان والاستبيان ككل وكان (٠,٨١).

تصحيح المقياس:

تقع الإجابة على الاستبيان في خمس اختبارات كالتالي:

موافق تماماً	موافق	لا أعرف	غير موافق	غير موافق إطلاقاً
(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)

ويتم تجميع الدرجات رأسياً تحت كل عمود ثم تجميع الدرجات الكلية للأعمدة لتدل على مستوى الميول الكمالية سواء أكانت عصابية أم سوية وكل عبارات الاستبيان يتم تقديرها بهذا الأسلوب ماعدا العبارتين (٣٢) و(٣٩) فالدرجة معكوسة.

ثانياً: مقياس بيك للاكتئاب لآرون بيك ترجمة وتقنين أحمد عبد الخالق (١٩٩٦):

الخصائص السيكومترية للأداة الأصلية:

قام بيك وزملاؤه بدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس بيك للاكتئاب على عينات إكلينيكية وغير إكلينيكية، وقد بلغ معامل ألفا (٠,٨١) لدى العينة الإكلينيكية، و(٠,٨٦) لدى العينات غير الإكلينيكية، بينما كان الثبات الداخلي يتراوح بين (٠,٧٣) و(٠,٩٢) ومن جانب آخر

تم حساب الصدق التلازمي وقد وجد أن الارتباط بين مقياس بيك للاكتئاب ومقياس تقدير الاكتئاب يتراوح من (٠,٨٦) إلى (٠,٧٤) وهو ما يعد صدقاً مرتفعاً.

الخصائص السيكومترية للصورة العربية من المقياس:

قام عبدالخالق بترجمة بنود القائمة إلى اللغة العربية، ومراجعتها من قبل عدد من المختصين في الترجمة، كما عرضت على المختصين في علم النفس لتحديد مدى تكافؤ معنى البنود في اللغتين، ثم طبقت الصورتين العربية والإنجليزية على ٢٦ من طلاب السنة الرابعة بقسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب بجامعة الإسكندرية، وقدمت القائمتين في ترتيب عكسي متوازن، في جلسة واحدة، وقد وصل معامل الارتباط إلى (٠,٩٦) وهو معامل مرتفع جداً يشير إلى كفاءة الترجمة.

تصحيح المقياس:

درجة كل سؤال هي رقم العبارة التي اختارها المفحوص، فمثلاً إذا اختار المفحوص البديل رقم (٣) فإن درجته لهذا السؤال هي (٣)... وهكذا.

وفي السؤال (١٩) يسأل المفحوص هل هو خاضع حالياً لبرنامج التخسيس؟ فإذا كان الجواب نعم يعطى صفراً، وإذا كان لا يعطى الدرجة بحسب اختياره من البدائل، وتجمع الدرجة الكلية وتصنف وفقاً للجدول التالي:

صفر - ٩	لا يوجد اكتئاب
١٠ - ١٥	اكتئاب بسيط
١٦ - ٢٣	اكتئاب متوسط
٢٤ - ٣٦	اكتئاب شديد
٣٧ فما فوق	اكتئاب شديد جداً

إجراءات التطبيق:

١. تطبيق أدوات البحث على العينة خلال الفصل الدراسي الأول ١٤٣٦/١٤٣٧ هـ.
٢. تم التطبيق بصورة جمعية، وقد تراوحت مدة التطبيق من ٣٠-٤٠ دقيقة.
٣. تم إدخال البيانات الخاصة ب (١٠١) مفحوصة ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج التحليل الإحصائي spss.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام معامل ارتباط (بيرسون) للإجابة عن سؤال الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها:

- عرض نتائج سؤال الدراسة والذي نصه: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الكمالية العصابية والاكتئاب لدى الطالبات؟".

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) لقياس العلاقة بين درجات الطالبات الكلية لمقياس الكمالية العصابية، ودرجاتهن في مقياس بيك للاكتئاب والجدول يوضح النتائج:

معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين الميول الكمالية العصابية والاكتئاب

العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١٠١	٠,٤٣٤	**٠,٠٠٠

** دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ فأقل

من خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين الميول الكمالية العصابية والاكتئاب حيث يتضح أنه كلما زادت الميول الكمالية العصابية كلما زاد الشعور بالاكتئاب.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

بينت نتائج الدراسة الحالية ارتباط الكمالية العصابية بالاكتئاب لدى الطالبات، وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة والتي استنتجت وجود علاقة إيجابية بين الكمالية العصابية والاكتئاب، ويفسر هويت وفليت هذه العلاقة من جانبين، الأول: إمكانية أن يولد سلوك الكمالية ضغوطاً والتي تنتج جزئياً من ميل الكماليين إلى التقييم الصارم، والتركيز على الجوانب السلبية للأداء، والثاني: ربط كمال الأداء بقيمة الذات، بحيث يعد الأداء غير المثالي فشلاً ومؤشراً لانعدام القيمة الذاتية، ويقوم الافتراض في هذا النموذج لدى الكمالى العصابى على أنه إذا حقق المعايير المرتفعة المفروضة عليه ذاتياً أو من قبل الآخرين، فإنه لن يصاب بالاكتئاب.

ويمكن تفسير العلاقة بين الكمالية العصابية والاكتئاب من خلال تعدد الأدوار لدى المرأة حالياً داخل المنزل وخارجه بخلاف المرأة في السنوات السابقة، هذه الضغوط الناشئة عن تعدد الأدوار من جانب والمعايير المرتفعة من جانب آخر يمكن لها أن تسبب الشعور بالإجهاد والفتل والعجز ومشاعر الذنب لشعورها بالتقصير والتهديد للقيمة الذاتية مما قد يؤدي إلى ظهور الاكتئاب.

التوصيات:

- تصميم برامج نمائية ومثلها وقائية وإرشادية في وحدات الإرشاد والتوجيه في المدارس والكليات والجامعات لتوعية النشء والمربين والمعلمين والوالدين من خلال المحاضرات والندوات بأهمية الاعتدال في توقعاتهم من أبنائهم وأن يكون طموح الآباء لأداء أبنائهم في حدود معقولة.
- تصميم برامج وفعاليات وقائية وإرشادية وعلاجية من خلال العيادات والمراكز النفسية تساعد المحتاجين للخفض من الضغوط النفسية التي تنتشر بينهم والناجمة عن المعتقدات الكمالية والتي قد تؤدي إلى الاكتئاب وذلك لمختلف الفئات العمرية.
- إجراء المزيد من الدراسات للكشف عن أثر الكمالية في نشأة الاضطرابات النفسية المختلفة.

المراجع:

- ١ . باظة، أمال عبدالسميع ١٩٩٦، الكمالية العصابية والكمالية السوية، دراسات نفسية.
- ٢ . باظة، أمال عبدالسميع ٢٠٠٢، استبيان الكمالية العصابية، القاهرة، مكتبة الأنجلو.
- ٣ . الزغاليل، أحمد ٢٠٠٨، الكمالية عند طلبة الجامعة وعلاقتها بتحصيلهم الاكاديمي والاختلاف في ذلك تبعاً لكل من الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، سلسلة العلوم الإنسانية.
- ٤ . سرحان، وليد الخطيب، الحباشنة، محمد ٢٠٠٣، الاكتئاب، عمان، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
- ٥ . فرحان، أحمد ٢٠١٢، الاكتئاب وطرق علاجه، الرياض، دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- ٦ . قاسم، عبدالمرید ٢٠٠٣، الكمالية في علاقتها بتقدير الذات وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، حلوان، مصر.
- ٧ . المليجي، حلمي ٢٠٠١، علم نفس الشخصية، بيروت دار النهضة العربية.
- ٨ . الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل للاضطرابات النفسية، جمعية الطب النفسي الأمريكية، ٢٠٠٤.