

## الكمالية العصبية لدى الموهوبين

د. حامد السهو

(25 يونيو 2024)

### المقدمة

تسعى المجتمعات المعاصرة جاهدة إلى دعم الموهوبين وتنمية مهاراتهم، حيث تُعتبر رعاية الأفراد الفائقين وتطوير قدراتهم استثمارًا ناجحًا يسهم في تحقيق الاستفادة وتطوير المجتمع. وتلعب المملكة العربية السعودية، متمثلة في "مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع"، دورًا بارزًا في تعزيز هذه الجهود من خلال تفردتها بتنمية عقول الشباب واستغلال مواهبهم الإبداعية. فقد أولت المؤسسة اهتمامًا بالغًا في فهم صفات الطلاب الموهوبين لتقديم خدمات تعليمية متميزة وتقليل العوائق التي قد تواجههم خلال مسيرتهم التعليمية. ومن أبرز الصفات التي تتجلى لدى الطلاب الموهوبين هي النزعة للكمالية، والتي تمثل موضوعًا مهمًا يستحق أن يخصص له دراسات مستفيضة ومعقدة. ففي هذا المقال لا يسعنا إلا أن نسلط الضوء على الكمالية العصبية من خلال طرح أهم النقاط، بدءًا من تحليل مفهومها وأسبابها وصولًا إلى التحديات والآثار التي يمكن أن تنشأ نتيجة لهذه الصفة، ليتسنى لنا تناول أهم الاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع تلك الآثار على المستوى الفردي والأسري والتعليمي، بهدف تقديم توجيهات قيمة وعملية للمعنيين برعاية الموهوبين.

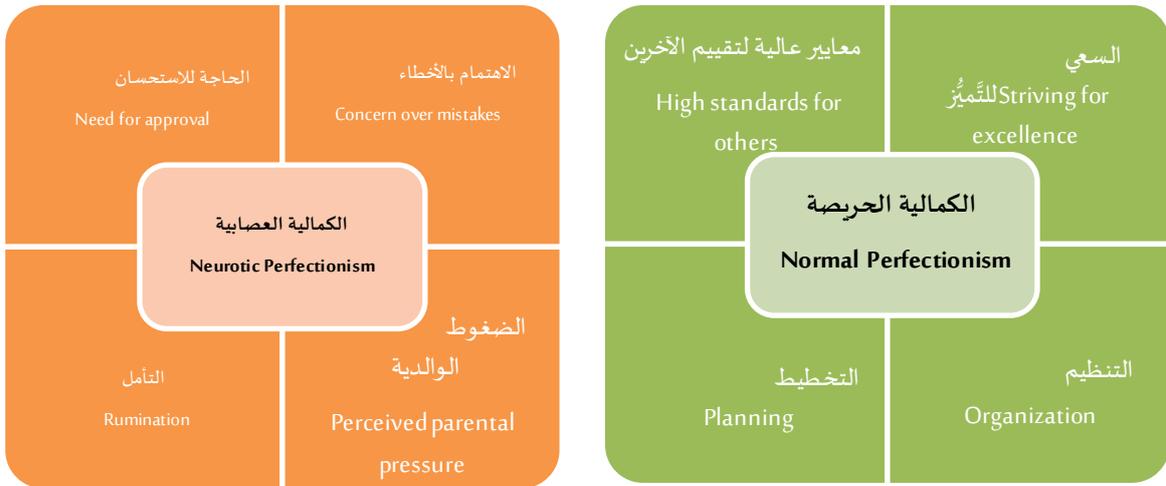
### مفهوم الكمالية Perfectionism

الكمالية هي صفة نفسية تتميز برغبة الفرد للتفوق وتحقيق أداء متميز خالي من النقص، حتى في أدق التفاصيل. فالأفراد الذين يتمتعون بهذه السمة يتسمون بالالتزام الشديد بالمهمة، ويسعون بجدية دائمة نحو تحسين أدائهم وتطوير مهاراتهم، وتتميز سمة الكمالية بعدة جوانب إيجابية تساهم في تحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة، كالمهارات التحليلية والتنظيمية العالية. فالكمالي يستطيع تفكيك المعضلات بدقة وفهم التفاصيل بعناية. كما يظهر صبرًا كبيرًا وقدرة على التركيز لحل التحديات الصعبة. بالإضافة إلى ذلك، يتميز بمهارات تنظيمية متقدمة، حيث يمكنه تحديد الأهداف بوضوح ووضع خطط عمل محكمة لتحقيق هذه الأهداف. ومع ذلك يمكن أن تكون الكمالية عائقًا إذا دعمت بشكل خاطئ، ويمكن أن يتعرض الأفراد الذين يتمتعون بهذه السمة للإجهاد النفسي والجسدي الشديد بسبب الضغط الذي يفرضونه على أنفسهم لتحقيق الكمال.

وقد شغل مفهوم الكمالية اهتمام المختصين على الرغم من أن هناك دراسات عديدة من الستينيات حتى وقتنا الحالي؛ إلا أن مازال هناك جدل علمي بين المختصين حول ماهية الكمالية. فقد يرى بعض المختصين الكمالية على أنها خصلة أو سمة شخصية وليست صفة، فلا تتأثر بعوامل التنشئة الاجتماعية ولا المتغيرات الخارجية التي تحيط بالموهوب، فالسمات الشخصية توصف بالثبات مستندة على نتائج بعض الدراسات التي تشير إلى أن الكمال يتوق للكمال في كل شيء كما أن هناك دراسات تذكر أن الكمالية خصلة مرتبطة بعوامل جينية بنسبة تفوق 41% (e.g., Iranzo-Tatay et al., 2015). كما توصلت دراسة بوشرد وماك غو إلى أن الكمالية ترتبط بعوامل الشخصية الخمسة (Bouchard & McGue, 2003).

وفي الجهة المقابلة، يصر البعض الآخر على أن الكمالية صفة تكيفية مكتسبة بسبب تأثر الموهوب بعوامل التنشئة والمتغيرات المحيطة التي إما أن تعزز أو تثبط رغبة الفرد بتحقيق الكمال في أعماله. ويستند أصحاب هذا الرأي على عدد من الأدلة والقرائن المستخلصة من دراسات مختلفة والتي تثبت بأن الكمالية صفة مكتسبة وليست سمة ثابتة منها؛ إن الفرد الذي لديه نزعة للكمال يكون في بعض المجالات كالدراسة، أو العمل، أو المنزل، أو الملابس، أو العلاقات، أو غيرها. ولكن ليس جميعها في آنٍ واحد، فلو كانت سمة شخصية لتوجب أن يكون الفرد كمالياً في كل شيء حيث تعتبر من الحالات النادرة (Stoeber, 2018). ثانيًا تشير القرائن إلى أن الكمالية ترتبط بخبرات معززة سابقة تعرض لها الفرد أثناء التنشئة الأسرية وخاصة في مراحل النمو المبكرة (Flett, et al., 2002). كما أن الدراسات الطولية أثبتت أن صفة الكمالية متغيرة وليست ثابتة، حيث توصلت بعضها إلى أن هناك تغيرات تطرأ على مستوى الكمالية لدى الأفراد مع مرور وقت (Stoeber, 2018). بيد أن الانتقاد قد طال هذا الجدل والنقاش، فعلى سبيل المثال حاول كل من فرانك وغادريو في دراساتهم تقرب الفجوة بين المدرستين حيث خلصوا إلى أن الكمالية عبارة عن سمة أو صفة متعددة المستويات على صعيد الأشخاص بعضهم البعض وعلى صعيد الفرد بينه وبين نفسه متأثرة بعوامل داخلية وخارجية (Franche & Gaudreau, 2016).

وفي نفس الوقت ساهم هذا الجدل في استحداث معايير فارقة تُميّز الكمالية عن الشخص المواظب والمجدد. ففي منتصف الستينيات، عرفت هولندر الكمالية أنها الجنوح إلى وضع معايير عالية لنفسه وللآخرين للوصول إلى أقصى أداء يقتضيه الموقف، إلى أن حاول هامكك فهم طبيعية تلك المعايير وأثرها على الفرد الكمال فتوصل إلى أن هناك جوانب إيجابية للكمالية وأخرى سلبية، ومن هذا المنطلق ظهرت مفاهيم مختلفة للكمالية وتنوعت أبعادها في عدة دراسات علمية تشير إلى أن الكمالية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفاهيم أخرى كالتفوق والدافعية والطموح والإتقان (Chan, 2009; Amaral, e al., 2016; Stoeber, Otto, 2013). وقام هال وآخرون (2004) بمراجعة المفاهيم والأبعاد والمقاييس المرتبطة بالكمالية محاولين اختبار تلك الأبعاد والتوصل إلى مفهوم أكثر دقة وتفصيلاً، فأخرج هال وزملاؤه ثمانية أبعاد أطلقوا عليها قائمة الكمالية (Hill, et al., 2004)، وصنفوها تحت نوعين رئيسيين؛ هما الحريصة والعصابية كما هو موضح بالشكل التالي.



• لتفاصيل أكثر حول الأبعاد الثمانية راجع دراسة السهو، العجبي، العنزي (2023)

الشكل 1. أبعاد الكمالية العصبية والكمالية الحريصة

## أسباب الكمالية العصبية

تعزى النزعة للكمال إلى عدة أسبابٍ مختلفةٍ من حيث النوع والتأثير فمهما أسباب وراثية المصدر أو شخصية التكوين أو بيئية المنشأ التي تغذي نزعة الموهوب للكمال وتدفعه نحو رفض النواقص وقصور في أدائه للمهام. ويمكن أن نستنبط الأسباب في النقاط التالية:

**أ. التوقعات والتطلعات عالية:** يعاني الموهوبين من ضغوطات هائلة بسبب تطلعاتهم المرتفعة من أنفسهم، ومن أسرهم ومعلمهم، والمجتمع بأسره، مما يسفر عن القلق والخوف من عدم تحقيق تلك التطلعات (Neihart, 2006).

**ب. الخوف من الفشل:** قد ينشأ لدى الموهوبين توجس عميق من تذوق طعم الفشل نتيجة تعودهم على تحقيق وإنجازات متواصلة. وبالتالي يرفض الموهوب الوقوع في أي خطأ ولو كان بسيطاً خوفاً حيث يعتبره فشلاً شخصياً (Flett, et al., 2003).

**ت. المقارنة الاجتماعية وشدة التنافسية:** قد ضع الموهوب معايير للنجاح والفشل بناءً على مقارنات بينه وبين زملاءه، لتكون دافع للتنافس والبحث عن الكمال للحفاظ على موقعهم كموهوبين (Hewitt & Flett, 1991).

**ث. ضغوط الوالدين:** يلعب أولياء الأمور دور هاماً في تشجيع الكمالية العصبية بشكل مقصود أو غير مقصود لدى أبنائهم الموهوبين وذلك من خلال سلوكيات والدية متمثلة بالتوقعات العالية، أو رفض الفشل، أو رسم نموذج للابن المثالي، حيث يعتبر تأثيرهم قوياً جداً على الطفل الموهوب فيتولد عند الطفل الخوف من تخيب آمال والديه (Flett, et al., 2002).

**ج. خوف من عدم الموافقة:** يحتاج الموهوبون غالباً إلى استحسان والتأكيد من الشخصيات الرسمية كولي الأمر أو المعلم وعليه يلجأ للكمالية في أدائه حتى لا يتعرض للرفض أو الانتقاد بشتى أنواعه (Chang, 2008).

**ح. متلازمة الانتحال:** بعض الطلاب الموهوبين قد يعانون من متلازمة الانتحال، حيث يشكون في قدراتهم ويعيشون في خوف دائم من أن يتم "الكشف" عن عدم كفاءتهم بالطريقة التي يتصورها الآخرون (Cokley et al., 2015).

## التحديات والآثار

تشير الدراسات والأبحاث السابقة إلى أن الكمالية يمكن أن تثير مجموعة متنوعة من التحديات في حياة الفرد التعليمية والأسرية والاجتماعية. فقد توصلت الأبحاث إلى وجود العلاقات المعقدة بين الكمالية وبين صفات وسلوكيات سلبية. إحدى الاكتشافات الملفتة هي وجود علاقة عكسية بين الكمالية وتقدير الذات، حيث ترتبط زيادة النزعة الكمالية بانخفاض تقدير الذات (Hewitt & Flett, 1991). وهذا، بدوره، يثير بشكل متكرر سلوكيات ضارة مثل النقد الذاتي واللوم النفس وتصل أحياناً إلى جلد الذات عندما يكتشف الأفراد أخطاء في أدائهم، مما يؤدي في النهاية إلى انخفاض كبير في الثقة بالنفس.

علاوة على ذلك، يسيطر على الطلاب الكماليون غالبًا مشاعر ممزوجة بالخوف والقلق الشديد من ارتكاب الأخطاء والفشل في مجالاتهم التعليمية وغير التعليمية على حد سواء. هذا القلق يؤدي في كثير من الأحيان إلى نمط من السلوكيات المتمثلة في التسوية والتجنب أو الانسحاب من مختلف الأنشطة، وذلك أساسًا بسبب الخوف المتزايد من الفشل (Stoeber & Otto, 2006). في الوقت نفسه، يميل الكماليون إلى القلق من تلقي الاتقادات من قبل الآخرين، يرافقه الاعتقاد بعدم قدرتهم على تلبية متطلبات المهام المختلفة (Hill et al., 2016). ونتيجة لذلك، تعيق هذه التأثيرات السلبية الأفراد الموهوبين من استنباط الرضا من مهامهم وتعثر رحلاتهم الأكاديمية. على النقيض من ذلك، يمكن أن يؤدي مطاردة الكمال الحثيثة إلى تضحية بالمهارات الحياتية والأسرية الأساسية، مما يدفع هؤلاء الأفراد نحو العزلة والوحدة مع تركيزهم المتزايد على تحقيق الكمال في حياتهم الأكاديمية (Hill et al., 2016).

### الاستراتيجيات الفاعلة

من المهم أن يتم توجيه الكمالية بشكل صحيح حتى لا تتحول إلى نقمة، ويجب على الأفراد أن يتعلموا كيفية الاستمتاع بالتحدي والتحسين دون الضغط الزائد على النفس، ويجب أن يتم تشجيعهم على الاستمتاع بالنجاحات الصغيرة، وعدم التركيز على الأخطاء البسيطة. ويمكن القول إن الكمالية هي سمة مهمة للنجاح في الحياة إذا تم توجيهها بشكل صحيح، وينبغي أن يتعلم الأفراد كيفية تحديد أهدافهم وتطوير خطط عمل واضحة لتحقيقها، بشرط الاستمتاع بالنجاحات الصغيرة دون الضغط الزائد على النفس، ويمكن تحقيق هذا الهدف من خلال العمل على تطوير المهارات النفسية مثل الصبر والتفاوض والتعامل مع الضغوط بشكل إيجابي، ويجب أيضًا أن يكون الدعم الاجتماعي متاحًا للأفراد الذين يتمتعون بالكمال، وخاصةً في المجالات التي تتطلب التحدي والتفوق، مثل المجالات الأكاديمية أو الرياضية أو المهنية، ومن خلال هذا الدعم يمكن أن يحقق الأفراد الذين يتمتعون بالكمال النجاح والتفوق دون التعرض للإجهاد النفسي أو الجسدي (السهو، وآخرون، 2023). هنا يمكن أن نلخص بعض الاستراتيجيات الفاعلة للسيطرة على مستوى الكمالية وتقليل أثارها:

- أ. **زيادة الوعي:** توفر المدرسة أنشطة إرشادية تعتمد على توعية الموهوب حول خصائصه وسماته وتعزز الإدراك الذاتي وقبول النواقص كقدرة بشرية طبيعية (Reilly, 2017).
- ب. **العلاج السلوكي المعرفي (CBT):** وهو تدخل التي تسهم في تعديل أفكار وسلوكيات الموهوبين، وتساعد على فهم أنماط الفكر الكمال وأثارها، وتدعم عادات التفكير الإيجابية والمشاعر الصحية (Flett & Hewitt, 2005).
- ت. **التدريب على مهارات التخطيط:** يتم تدريب وتشجيع الموهوبين على وضع أهداف واقعية ومن ثم ترتيب أولويات المهام وتجزئتها إلى خطوات بسيطة وواضحة للحد من الضغوط الناجمة عن الكمال (Neihart, 2006).
- ث. **إدارة الوقت والتنظيم:** صقل مهارات فعالة لدى الموهوب في إدارة الوقت والتنظيم للحد من التسوية والقلق المرتبط بالمواعيد النهائية (Olszewski-Kubilius et al., 2009).

- ج. **تعزيز مفهوم الذات**: مساعدة الموهوب في تطوير مفهوم إيجابي للذات واستبدال جلد الذات بالقبول الذاتي وذلك عبر برامج إرشادية مبنية على نظريات متخصصة بمفهوم الذات (Kerr & Cohn, 2001).
- ح. **تشجيع العمل الجماعي**: مشاركة الطلاب في مجموعات تقلل من الشعور بالعزلة والوحدة وتطور شعور بالانتماء، كما أنها تقلل من الضغط النفسي الواقع على الموهوب عند أداء مهام مشتركة (Pfeiffer, 2018).
- خ. **الدعم الأسري**: تعاون مع الآباء والأمهات لخلق بيئة داعمة للموهوب وتقدير إنجازاته دون المطالبة بنتائج تتصف بالكمالية (Roedell, 2018).
- د. **تقنيات تناهض الاحتراق النفسي**: تدريب الموهوب على فنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق والسيطرة على الغضب والتعامل مع الضغوط والقلق (Mofield & Parker Peters, 2016).

## الخاتمة

في الختام، إن سمة الكمالية العصبية بين الطلاب الموهوبين تستلزم اهتمامًا كبيرًا من الباحثين التربويين والنفسيين والمختصين وأولياء الأمور وذلك من خلال الاعتماد على نتائج الدراسات العلمية لوضع خطط وبرامج تساهم في خلق بيئة تعليمية صحية للموهوب أكاديميًا ونفسيًا واجتماعيًا. فالبيئة الداعمة تلعب دورًا أساسيًا في تحسين الصحة النفسية وتطوير مهارات الموهوب، على أن تكون بيئة قائمة على تظافر جهود كل من المعلمين والأهل والمستشارين التربويين. فالدعم المناسب يتمثل في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتشجيعهم على تحقيق الكمال بشكل صحي ومتوازن، دون الضغط الزائد. علاوة على ذلك، ينبغي تشجيع هؤلاء الطلاب على قبول الأخطاء والفشل كجزء من عملية التعلم والنمو. يمكن أن يكون التوجيه الصحيح للكمالية الحريصة كبدل عن الكمالية العصبية مفتاحًا للسماح لهؤلاء الطلاب للاستمتاع بإنجازاتهم والمشاركة لتحسين أدائهم بعيدًا عن نقد الذات ومشاعر الخوف والقلق.

## قائمة المراجع

السهو، حامد، والعجمي، محمد، والعنزي، سلامة. (2023). علاقة الكمالية العصائبية والحريصة بتوكيد الذات لدى الطلبة المتفوقين دراسيًا في الصف الثاني عشر بدولة الكويت، *مجلة الدراسات والبحوث التربوية*، 3(8)، 201-237.

Amaral, A., Soares, M., Pereira, A., Bos, S., Marques, M., Valente, J., Nogueira, V., & Macedo, A. (2013). Perfectionism and Stress - A study in college students. *European Psychiatry*.

Bouchard, T. J., Jr, & McGue, M. (2003). Genetic and environmental influences on human psychological differences. *Journal of Neurobiology*, 54, 4-45

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

Chang, E. C. (2008). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 295-313.

Cokley, K., Smith, L., Bernard, D., Hurst, A., Jackson, S., Stone, S., & Awosogba, O. (2015). Impostor feelings as a moderator and mediator of the relationship between perceived discrimination and mental health in ethnic minority college students. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 380-386.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14-18.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & MacDonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89-132). Washington, DC: American Psychological Association.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2003). The destructiveness of perfectionism revisited: Implications for the assessment of suicide risk and the prevention of suicide. *Review of General Psychology*, 7(3), 246-257.
- Franché, V., & Gaudreau, P. (2016). Integrating dispositional perfectionism and within-person variations of perfectionism across life domains into a multilevel extension of the 2 × 2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 89, 55–59.
- Iranzo-Tatay, C., Gimeno-Clemente, N., Barberá-Fons, M., Rodríguez-Campayo, M. Á., Rojo-Bofill, L., Livianos- Aldana, L., & Rojo-Moreno, L. (2015). Genetic and environmental contributions to perfectionism and its common factors. *Psychiatry Research*, 230, 932–939.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hill, A. P. (2016). Conceptualizing perfectionism: An overview and unresolved issues. In A. P. Hill (Ed.), *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise* (pp. 3–30). London: Routledge.
- Hill, A. P., Stoeber, J., Brown, A., & Appleton, P. R. (2016). Team perfectionism and team performance: A prospective study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38(6), 665-676.
- Hill, R., Huelsmann, T., Fur, R., Killer, J., Vicente, B., & Kennedy, C. (2004). A New Measure of Perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.
- Kerr, B. A., & Cohn, S. J. (2001). *SMART girls: A new psychology of girls, women, and giftedness*. Great Potential Press.
- Mofield, E. L., & Parker Peters, M. (2016). The underrepresentation of gifted students in counselor education programs. *Journal for the Education of the Gifted*, 39(4), 342-361.

- Neihart, M. (2006). *The Social and Emotional Development of Gifted Children: What Do We Know?* WCGTC World Conference.
- Olszewski-Kubilius, P., Lee, S. Y., & Thomson, D. T. (2009). Research on acceleration for the gifted and talented: A meta-analysis. *Gifted Child Quarterly*, 53(4), 275-295.
- Pfeiffer, S. I. (2018). *Emotional Intensity in Gifted Students: Helping Kids Cope with Explosive Feelings (2nd ed.)*. Prufrock Press.
- Reilly, D. W. (2017). Mindful Self-Compassion and Perfectionism in College Students. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 116-127.
- Roedell, W. C. (2018). *Parenting the Gifted Child: A Guide for Parents of Gifted Children*. Great Potential Press.
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 333–352). London: Routledge.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2016). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 20(4), 295-319.

للاقتباس من هذه المقالة يمكن نسخ التالي:

السهو، حامد. (25 يونيو 2024). الكمالية العصابية لدى الموهوبين. مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والإبداع.

<https://www.mawhiba.org/Ar/DigitalLibrary/Resources/Pages/default.aspx>