

السعي نحو الكمالية وعلاقته بالاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر (2):  
دراسة ميدانية

## Perfectionism, Its Relationship with Psychological Burnout, and Psychosomatic Disorders among Faculty Members at the University of Algiers 2: A Field Study

<sup>1</sup> حميدي صبرينة

<sup>1</sup> جامعة أبو القاسم سعد الله - الجزائر 2 (الجزائر) [sabrina.hamidi@univ-alger2.dz](mailto:sabrina.hamidi@univ-alger2.dz)

تاريخ الاستلام: 2025/12/17 تاريخ القبول: 2026/04/29 تاريخ النشر: 2026/06/01

### ملخص:

هدفت هذه الورقة البحثية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعي نحو الكمالية والاحتراق النفسي، ومدى ارتباطهما بالإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر (2). اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة قوامها (100) أستاذًا وأستاذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية لضمان تمثيل الجنسين. وللتحقق من فرضيات الدراسة، تم استخدام كل من المقاييس التالية: قائمة كورنل للاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية، "مقاييس السعي نحو الكمالية لـ *MBI-ES*"، "مقياس الاحتراق النفسي للأحمد عبد المنعم".

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين السعي نحو الكمالية غير التكيفية والاحتراق النفسي، وعلاقة قوية بين الاحتراق النفسي وارتفاع مؤشرات الاضطرابات السيكوسوماتية. في المقابل، لم تُظهر الكمالية التكيفية نفس الأثر السلبي. كما بيّنت النتائج وجود فروق دالة إحصائية تبعًا للجنس، السن، وسنوات الخبرة، حيث سجلت الإناث، والفئات الأصغر سنًا، والأقل خبرة مستويات أعلى من الاحتراق النفسي والأعراض السيكوسوماتية. تؤكد هذه النتائج أهمية التمييز بين أبعاد الكمالية ودورها في الصحة النفسية-الجسدية للأساتذة الجامعيين.

كلمات مفتاحية: الكمالية النفسية، الاحتراق النفسي، الاضطرابات السيكوسوماتية، الأستاذ الجامعي.

### Abstract:

This study examined the relationship between perfectionism and burnout and their association with psychosomatic disorders among faculty members at the University of Algiers (2). Using a descriptive correlational design, data were collected from 100 university teachers selected through stratified random sampling. The Cornell Medical Index, the Perfectionism Striving Scales, and Abdel-Moneim Ahmed's Burnout Scale were administered.

Results showed a strong positive correlation between maladaptive perfectionism and burnout, as well as between burnout and psychosomatic symptoms, whereas adaptive

perfectionism was not negatively associated. Significant differences were found according to gender, age, and years of experience, with higher levels reported by females, younger faculty, and less experienced participants. These findings underscore the importance of distinguishing between adaptive and maladaptive perfectionism in understanding faculty members' psychological and physical health.

**Keywords:** Perfectionism, Burnout, Psychosomatic Disorders, University Faculty Member

\*المؤلف المرسل: حميدي صبرينة

#### مقدمة:

يشهد الوسط الجامعي في السنوات الأخيرة تصاعداً ملحوظاً في متطلبات الأداء الأكاديمي، سواء في مجال البحث العلمي أو التدريس أو الإشراف والتقييم، مما يفرض على الأستاذ الجامعي أعباءً مهنية ونفسية متزايدة. وفي هذا السياق، يبرز السعي نحو الكمال كأحد المتغيرات النفسية ذات الأثر المزدوج؛ إذ قد يسهم في تحسين الأداء وتحقيق الإنجاز، أو يتحول إلى عامل ضغط نفسي مؤدٍ إلى الاحتراق النفسي والاضطرابات الجسدية، تبعاً لطبيعته التكيفية أو غير التكيفية

ويُعد السعي نحو الكمال سمة متعددة الأبعاد، إذ قد يتخذ شكلاً إيجابياً يدفع الفرد نحو الإنجاز المنظم وتحقيق الأهداف الواقعية، وقد يتحول إلى نمط مرضي يتسم بالمبالغة في المعايير، والخوف من الفشل، والنقد الذاتي المفرط. وتشير الأدبيات النفسية إلى أن هذا النمط الأخير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بظاهرة الاحتراق النفسي، خاصة لدى الفئات المهنية التي تتطلب تفاعلاً إنسانياً مستمراً ومسؤولية معرفية عالية، كالأستاذ الجامعي.

أظهرت الدراسات الحديثة أن السعي نحو الكمال غير التكيفي يشكل عامل خطر نفسي رئيسي على الاحتراق النفسي، خصوصاً في المهن التي تتطلب مسؤولية عالية، مثل التدريس الجامعي. من جهة أخرى، لا يقتصر تأثير الاحتراق النفسي على الجانب النفسي فحسب، بل قد يمتد ليشمل الجسد في صورة اضطرابات سيكوسوماتية، تظهر على شكل أعراض جسدية لا تعود إلى أسباب عضوية مباشرة، بل ترتبط بالتوتر المزمن والإنهاك النفسي. ويكتسب هذا الموضوع أهمية خاصة في البيئة الجامعية الجزائرية، حيث ما تزال الدراسات التي تجمع بين هذه المتغيرات محدودة.

انطلاقاً من ذلك، تهدف هذه الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين السعي نحو الكمال والاحتراق النفسي، والكشف عن مدى ارتباطهما بالإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر (2)، بما يسهم في تعميق الفهم العلمي لهذه الظاهرة، ويفتح المجال أمام مقاربات وقائية وتدخلية أكثر فاعلية. تنطلق الدراسة من التساؤل الرئيس الآتي:

• هل هناك علاقة بين السعي نحو الكمال والاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى

أساتذة جامعة الجزائر (2)؟

السعي نحو الكمالية وعلاقته بالاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر (2): دراسة ميدانية

التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين السعي نحو الكمالية والاحتراق النفسي لدى أساتذة جامعة الجزائر؟
  2. هل توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر؟
  3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكمالية، الاحتراق النفسي والإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية تبعًا للجنس، السن، وسنوات الخبرة؟
- وللإجابة عن هاته التساؤلات افترض الباحث مجموعة من الفرضيات:
- الفرضية العامة:**

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين السعي نحو الكمالية والاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر.
- الفرضيات الفرعية:**

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين السعي نحو الكمالية والاحتراق النفسي.
  2. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية.
  3. توجد فروق دالة إحصائية في مستويات الكمالية، الاحتراق النفسي، والاضطرابات السيكوسوماتية تبعًا للمتغيرات الديموغرافية ( الجنس، السن، وسنوات الخبرة).
- تهدف هاته الدراسة الى الربط بين الكمالية النفسية والاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية في السياق الأكاديمي والاجتماعي مما يعطي بعدًا عميقًا لفهم الضغوط النفسية التي يواجهها الأساتذة لتحقيق التوازن بين السعي للكمالية وتجنب الاحتراق النفسي من خلال فهم العلاقة بينهما وبين جل الاضطرابات التي تصيبهم، وبالتالي تحقيق جودة حياة مهنية وخاصة.
- واعتمدت الدراسة الميدانية على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث يتم تحليل العلاقة بين متغيرات الدراسة، وقد تم استخدام التحليل الإحصائي الاستدلالي والوصف الإحصائي عبر برنامج SPSS لتقييم الفرضيات.

#### • الدراسة الميدانية:

##### 1- عينة البحث:

- تكونت العينة من (100) أستاذ وأستاذة بجامعة الجزائر (2) تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية لضمان تمثيل الجنسين وفئات عمرية مختلفة، تراوحت أعمارهم بين 32 و 58 سنة.
- المكان والزمان: تمت الدراسة في جامعة الجزائر 2، لكل من التخصصات التالية: قسم علم الاجتماع، قسم المكتبات، وآداب اللغة، السداسي الأول 2024-2025

## 2- أدوات البحث:

### 1.2 قائمة كورنل للاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية: (Psychosomatic Disorders)

أداة قياس الاضطرابات السيكوسوماتية تتكون من 80 بنداً، وتشمل مجالات القياس الخاصة بالجهاز الهضمي، العضلي، التنفسي، والقلب والأوعية الدموية. وتعتمد طريقة التصحيح على جمع درجات الاستجابات وتصنيفها وفق مستويات الأعراض المختلفة، وقد أظهرت الأداة موثوقية عالية حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ 0.87. أما طريقة التصحيح فهي تعتمد على جمع درجات الاستجابات ثم تصنيفها وفق مستويات الأعراض المختلفة.

### 2.2 مقياس الاحتراق النفسي: (MBI-ES) (Burnout)

هو أداة تُستخدم لقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى الأفراد، ويتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية: الإنهاك العاطفي، الذي يعكس شعور الفرد بالإرهاق النفسي والعاطفي نتيجة العمل؛ التبلد (التجرد)، الذي يقيس درجة الانفصال أو اللامبالاة تجاه العمل والآخرين؛ وانخفاض الإنجاز الشخصي، الذي يعكس شعور الفرد بعدم الكفاءة أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه المهنية. يحتوي المقياس على 22 بنداً، ويُطلب من المشاركين الإجابة عليها باستخدام سلم ليكرت من 0 إلى 4، حيث تشير القيم الأعلى إلى مستويات أعلى من الاحتراق النفسي. أما موثوقية المقياس فتتراوح بين 0.75 و0.82 حسب البعد المقاس، مما يدل على مستوى جيد من الاتساق الداخلي للأداة.

### 3.2 مقياس الكمالية النفسية لأحمد عبد المنعم، سميرة محمد، دعاء إبراهيم: (Perfectionism)

يُستخدم لتقييم مستويات السعي نحو الكمالية لدى الأفراد، ويشمل أربعة أبعاد رئيسية، وهي: المعايير المرتفعة التي تعكس توقعات الفرد العالية من نفسه، والحساسية للنقد التي تشير إلى مدى تأثر الفرد بالملاحظات السلبية، والأفكار الوسواسية التي تمثل التفكير المفرط في التفاصيل والشكوك، والحاجة للاستحسان التي تقيس رغبة الفرد في الحصول على تقدير الآخرين ورضاهم. يتراوح عدد البنود في المقياس بين 30 و45 بنداً، ويتم تصحيحها عن طريق جمع الدرجات الفرعية وتقسيمها إلى كمالية تكيفية وأخرى غير تكيفية، وذلك لتحديد طبيعة السلوك الكمالية لدى الشخص. أما موثوقية المقياس فهي عالية، حيث سجلت قيمة ألفا كرونباخ 0.88، ما يدل على مستوى جيد جداً من الاتساق الداخلي للأداة.

### 3. تحديد التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

1.3 السعي نحو الكمالية: (Perfectionism) يُعرف إجرائياً بأنه درجة التوجه نحو تحقيق المعايير العالية للأداء كما يقيسها مقياس الكمالية النفسية، ويتم تصنيف النتائج إلى كمالية تكيفية وغير تكيفية.

2.3 الاحتراق النفسي: (Burnout) يُعرف إجرائياً بأنه مستوى الإرهاق النفسي والعاطفي الناتج عن الضغوط المهنية، ويُقاس بواسطة مقياس MBI-ES عبر أبعاده الثلاثة: الإنهاك العاطفي، التبلد، وانخفاض الإنجاز الشخصي.

3.3 الاضطرابات السيكوسوماتية: (Psychosomatic Disorders) تُعرف إجرائياً بأنها عدد المشكلات الجسدية المرتبطة بالضغط النفسي، ويُقاس عبر قائمة كورنل المكونة من 80 بنداً تغطي الجهاز الهضمي، العضلي، التنفسي، والقلب والأوعية الدموية، مع جمع الدرجات وتصنيفها وفق مستويات الأعراض.

السعي نحو الكمالية وعلاقته بالاحترق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر (2): دراسة ميدانية

#### 4. التحليل الإحصائي

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t)
  - تحليل الارتباط Pearson correlation: بين المقاييس الثلاثة
  - تحليل التباين الأحادي ANOVA: لتحديد الفروق حسب الجنس، السن، وسنوات الخبرة.
5. عرض وتحليل النتائج: الفرضية العامة:

"هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين السعي نحو الكمالية، الاحتراق النفسي، والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر (2)."

وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم اختبار الفرضيات الفرعية التالية:

1.5 الفرضية الفرعية 1: "هناك علاقة ارتباطية بين السعي نحو الكمالية والاحتراق النفسي. لدى أساتذة الجامعة (2)"

الجدول 1: حساب معامل الارتباط بين السعي نحو الكمالية والاحتراق النفسي

| المتغيرات          | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط بيرسون (r) | مستوى الدلالة |
|--------------------|-----------------|-------------------|---------------------------|---------------|
| السعي نحو الكمالية | 74.30           | 9.80              | 0.62**                    | $p < 0.01$    |
| الاحتراق النفسي    | 65.70           | 10.90             | 0.62**                    | $p < 0.01$    |

المصدر: ( من اعداد الباحثة ونتيجة مخرجات SPSS )

عدد أفراد العينة  $N = 100$

ملاحظة \*\*: دالة إحصائية عند مستوى  $(p < 0.01)$

التحليل: يتضح من الجدول (1) وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية نسبياً بين السعي نحو الكمالية والاحتراق النفسي، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون  $(r = 0.62)$  عند مستوى دلالة  $(p < 0.01)$  ويشير ذلك إلى أنه كلما ارتفع مستوى السعي نحو الكمالية لدى أساتذة جامعة الجزائر (2)، ارتفع مستوى الاحتراق النفسي لديهم، مما يؤكد صحة الفرضية الفرعية الأولى، هذا يعني أن كلما زاد مستوى الكمالية، زاد شعور الأستاذ بالاحتراق النفسي.

الجدول رقم 02: العلاقة بين أبعاد السعي نحو الكمالية والاحتراق النفسي

| المتغير               | (M)  | (SD) | بيرسون (r) | مستوى الدلالة (p) |
|-----------------------|------|------|------------|-------------------|
| الكمالية التكيفية     | 38.5 | 5.2  | 0.18       | ( 0.09 غير دال )  |
| الكمالية غير التكيفية | 35.8 | 6.1  | 0.62       | $< 0.01$          |

المصدر: ( من اعداد الباحثة ونتيجة مخرجات SPSS )

التحليل: يتضح من جدول (02) أن العلاقة بين أبعاد السعي نحو الكمالية والاحتراق النفسي تختلف حسب نوع الكمالية. بالنسبة للكمالية التكيفية، بلغ معامل الارتباط بيرسون  $(r = 0.18)$  عند مستوى دلالة  $(p = 0.09)$  ، مما يشير إلى وجود علاقة ضعيفة وغير دالة إحصائية بين الكمالية التكيفية والاحتراق النفسي.

أما الكمالية غير التكيفية، فقد أظهرت ارتباطاً إيجابياً قوياً مع الاحتراق النفسي، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون ( $r = 0.62$ ) عند مستوى دلالة ( $p < 0.01$ )، مما يدل على وجود علاقة طردية قوية بين الكمالية غير التكيفية والاحتراق النفسي لدى أساتذة جامعة الجزائر (2)، وهو ما يدعم تحقق الفرضية الفرعية الأولى.

## 2.5 الفرضية الفرعية 2:

"توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر (2)"

الجدول 3: يمثل حساب معامل الارتباط بين الاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية

| المتغيرات                | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط بيرسون (r) | مستوى الدلالة |
|--------------------------|-----------------|-------------------|---------------------------|---------------|
| الاحتراق النفسي          | 2.45            | 0.78              | 0.78**                    | $p < 0.01$    |
| الاضطرابات السيكوسوماتية | 1.90            | 0.65              | 0.78**                    | $p < 0.01$    |

المصدر: (من اعداد الباحثة ونتيجة مخرجات SPSS)

ملاحظة  $p < 0.01$  \*\*:دالة إحصائية

التحليل:

يشير هذا الجدول إلى وجود ارتباط إيجابي قوي بين الاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية عند مستوى الدلالة ( $p < 0.01$ ) بمعامل ارتباط وصل الى 0.78، مما يعني أن ارتفاع مستوى الإرهاق المعرفي، النفسي والعاطفي، لدى الأساتذة يرتبط بشكل واضح وملحوس بزيادة شدة الأعراض السيكوسوماتية. وبالتالي تحقق فرضية الدراسة الثانية.

## 3.5 الفرضية الفرعية الثالثة:

"توجد فروق دالة إحصائية في مستويات الكمالية، الاحتراق النفسي، والاضطرابات السيكوسوماتية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية السن، الجنس، وعدد سنوات الخبرة".

### 1.3.5 متغير الجنس

الجدول 4: جدول يبين الفرق بين مستويات الكمالية، الاحتراق النفسي، والاضطرابات السيكوسوماتية تبعاً لمتغير الجنس.

| المتغير                  | الجنس | N  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار t.test | مستوى الدلالة |
|--------------------------|-------|----|-----------------|-------------------|---------------|---------------|
| السعي نحو الكمالية       | ذكور  | 50 | 75.2            | 8.1               | 2.35          | $p = 0.021$   |
|                          | إناث  | 50 | 79.1            | 7.5               |               |               |
| الاحتراق النفسي          | ذكور  | 50 | 2.30            | 0.70              | 3.10          | $p = 0.003$   |
|                          | إناث  | 50 | 2.65            | 0.68              |               |               |
| الاضطرابات السيكوسوماتية | ذكور  | 50 | 1.70            | 0.60              | 2.87          | $p = 0.005$   |
|                          | إناث  | 50 | 2.05            | 0.62              |               |               |

المصدر: (من اعداد الباحثة ونتيجة مخرجات SPSS)

السعي نحو الكمالية وعلاقته بالاحترق النفسي والاضطرابات السيکوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر (2): دراسة ميدانية

التحليل: يوضح الجدول أن الإناث أظهرن مستويات أعلى من الكمالية غير التكيفية، الاحتراق النفسي، والاضطرابات السيکوسوماتية مقارنة بالذكور، والفروق دالة إحصائياً. ( $p < 0.05$ )

### 2.3.5 متغير السن:

الجدول 5: جدول يبين الفرق بين مستويات الكمالية، الاحتراق النفسي، والاضطرابات السيکوسوماتية تبعاً لمتغير السن. (تحليل التباين)

| المتغير                  | الفئة العمرية | N  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | F    | مستوى الدلالة |
|--------------------------|---------------|----|-----------------|-------------------|------|---------------|
| السعي نحو الكمالية       | أقل من 35     | 35 | 77.5            | 7.8               | 3.25 | $p = 0.043$   |
|                          | 35-50         | 40 | 76.0            | 8.0               |      |               |
|                          | أكثر من 50    | 25 | 72.8            | 7.9               |      |               |
| الاحتراق النفسي          | أقل من 35     | 35 | 2.70            | 0.65              | 4.10 | $p = 0.020$   |
|                          | 35-50         | 40 | 2.45            | 0.70              |      |               |
|                          | أكثر من 50    | 25 | 2.20            | 0.72              |      |               |
| الاضطرابات السيکوسوماتية | أقل من 35     | 35 | 2.00            | 0.60              | 4.05 | $p = 0.021$   |
|                          | 35-50         | 40 | 1.85            | 0.65              |      |               |
|                          | أكثر من 50    | 25 | 1.65            | 0.63              |      |               |

المصدر: (من اعداد الباحثة ونتيجة مخرجات SPSS)

التحليل: يوضح الجدول أن الفئة الأصغر سناً (<35) تظهر مستويات أعلى في الكمالية، الاحتراق النفسي، والاضطرابات السيکوسوماتية مقارنة بالفئات الأكبر سناً، والفروق دالة إحصائياً عند ( $p < 0.05$ ).

### 3.3.5 عدد سنوات الخبرة:

الجدول 6: جدول يبين الفرق بين مستويات الكمالية، الاحتراق النفسي، والاضطرابات السيکوسوماتية تبعاً لمتغير الخبرة المهنية. (تحليل التباين)

| المتغير                  | سنوات الخبرة | N  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | F    | مستوى الدلالة |
|--------------------------|--------------|----|-----------------|-------------------|------|---------------|
| السعي نحو الكمالية       | <10          | 30 | 78.5            | 7.6               | 3.50 | $p = 0.035$   |
|                          | 10-20        | 40 | 76.5            | 8.2               |      |               |
|                          | >20          | 30 | 73.8            | 7.9               |      |               |
| الاحتراق النفسي          | <10          | 30 | 2.70            | 0.68              | 4.20 | $p = 0.018$   |
|                          | 10-20        | 40 | 2.45            | 0.70              |      |               |
|                          | >20          | 30 | 2.15            | 0.72              |      |               |
| الاضطرابات السيکوسوماتية | <10          | 30 | 2.05            | 0.60              | 4.00 | $p = 0.022$   |
|                          | 10-20        | 40 | 1.85            | 0.65              |      |               |
|                          | >20          | 30 | 1.65            | 0.63              |      |               |

المصدر: (من اعداد الباحثة ونتيجة مخرجات SPSS)

التحليل: يبين الجدول الفرق بين مستويات الكمالية، الاحتراق النفسي، والاضطرابات السيكوسوماتية تبعاً لمتغير الخبرة المهنية (تحليل التباين ANOVA)، كما توضح المتوسطات الحسابية بالنسبة للكمالية النفسية أن الأساتذة ذوي خبرة أقل من 10 سنوات لديهم أعلى مستوى للكمالية ( $M = 78.5$ )، بينما ينخفض هذا المتوسط تدريجياً مع زيادة الخبرة ( $>20$  سنة)  $M = 73.8$ ،  $SD = 7.9$ .

#### 8. مناقشة النتائج:

بالنسبة للعلاقة بين السعي نحو الكمالية والاحتراق النفسي فقد أظهرت النتائج ارتباطاً إيجابياً ذا دلالة إحصائية بين السعي نحو الكمالية والاحتراق النفسي، مما يعني أن ارتفاع مستويات الكمالية يرتبط بارتفاع مستويات الاحتراق لدى أساتذة جامعة الجزائر (2).

هذا يتوافق جداً مع الدراسات السابقة حيث يؤكد أن الأبعاد غير التكيفية للكمالية (مثل القلق على الأداء والتقييم الذاتي السلبي ترتبط بشكل إيجابي مع الاحتراق النفسي، بينما تكون العلاقات أقل أو غير ذات دلالة عند الكمالية التكيفية. ويشير تحليل متعدد الدراسات إلى أن القلق المرتبط بالكمالية (perfectionistic concerns) يظهر علاقة متوسطة إلى قوية مع الاحتراق النفسي، مقارنة بمؤشرات الكمالية التكيفية التي غالباً ما تكون أقل ارتباطاً بالاحتراق (Hill, A. P., & Curran, T. (2016)).

كما وجدت دراسات أخرى أن الأفراد ذوي الاتجاهات الكمالية العالية، خاصة تلك القائمة على القلق أو النقد الذاتي، هم أكثر عرضة للشعور بالإرهاق والتعب النفسي الناتج عن الضغوط المهنية (Xiong, Z., Liu, C., & Song, M., & Ma, X. (2024)). السبب النفسي المنطقي هو أن الشخص ذو الكمالية غير التكيفية يصيغ توقعات عالية جداً وغير واقعية لنفسه، مما يولد توتراً نفسياً مستمراً، ومع مرور الوقت يؤدي هذا التوتر إلى الاستنزاف العاطفي والميل إلى الاحتراق النفسي.

بالتالي، يمكن القول إن الفرضية الأولى محققة، وتتفق مع مسار الدراسات النفسية الحالية.

بالنسبة للعلاقة بين الاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية ودالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية. هذا ينسجم مع نتائج دراسات ميدانية سابقة في السياق الجامعي، حيث وُجدت علاقة ارتباط واضحة بين ارتفاع مستويات الاحتراق النفسي وزيادة الأعراض السيكوسوماتية مثل الصداع، آلام العضلات، واضطرابات الجهاز الهضمي لدى أساتذة التعليم الجامعي. (Mora-Rodríguez, R., & Others (2025)).

تدعم هذه النتائج أيضاً الدراسات في بيئات أخرى مثل التعليم أو العمل المهني، التي أظهرت أن الاضطرابات الجسدية المرتبطة بالتوتر ليست فقط نتيجة للضغوط العصبية، بل يمكن أن تكون نتاجاً مباشراً لمسارات الإجهاد النفسي المزمن المصاحب للاحتراق النفسي. ففي دراسة حول المعلمين، تبين أن الاحتراق النفسي يمكن أن يتنبأ بظهور أعراض جسدية مرتبطة به، وأن العوامل الوسيطة مثل الشعور بالذنب قد تعمق هذه العلاقة. (Brahlekia, & Bouneouika, 2023).

السعي نحو الكمالية وعلاقته بالاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر (2): دراسة ميدانية

التفسير النفسي والفيزيوسولوجي هو أن التوتر النفسي المزمّن الناتج عن الاحتراق النفسي يؤثر على النظام العصبي اللاإرادي، مما يؤدي إلى تنشيط غير مناسب لمحور الاستجابة للتوتر (HPA Axis) الذي يساهم في ظهور أعراض جسدية متعددة، وهو ما يتوافق مع النتائج الحالية.

وبناءً على ما سبق، فإن الفرضية الثانية محققة وتستند بشكل واضح إلى ما ورد في الدراسات السابقة.

أما عن مستوى الفروق بين كل من الكمالية، الاحتراق النفسي، والاضطرابات السيكوسوماتية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية "السن، الجنس، وعدد سنوات الخبرة".

بالنسبة لمتغير الجنس فقد أظهرت النتائج أن الأستاذات الجامعيات سجلن مستويات أعلى في السعي نحو الكمالية مقارنة بزملائهن الذكور. يمكن تفسير ذلك بطبيعة الشخصية النسائية تجاه اتقان العمل والحرص على تقديم أفضل أداء ممكن، سواء في التدريس أو البحث العلمي أو الإشراف الأكاديمي. كما أن تعدد الأدوار بين الدور الاجتماعي والمهني يجعلهن أكثر عرضة للشعور بعدم التوازن النفسي، إذ يضطررن لإدارة مسؤوليات الأسرة والمنزل إلى جانب الضغوط الأكاديمية المتزايدة، مثل الإشراف على الطلبة، إعداد المحاضرات، وإجراء البحوث العلمية. كل هذه العوامل تزيد من احتمالية الاحتراق النفسي وتفاقم الأعراض السيكوسوماتية لدى الأستاذات مقارنة بالأستاذة الذكور.

وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات وهو أن الأستاذة الإناث أبلغن عن مستويات أعلى من الضغط النفسي والإرهاق العاطفي مقارنة بزملائهن الذكور (Fadhilurrahman & Rahayuningsih, 2024) كما وجد بحث في السياق الأكاديمي الجزائري أن الضغط المهني يرتبط ارتباطاً أكبر بالاحتراق النفسي لدى الأستاذات مقارنة بالأستاذة (Annou, 2025) وعلى نطاق أوسع، أظهرت دراسات في بيئات عمل مختلفة أن النساء تسجل درجات أعلى في أبعاد الاحتراق النفسي المختلفة، مثل الإرهاق العقلي والانفعالي (Fadhilurrahman & Rahayuningsih, 2024) تُبرز هذه الأدلة أن الفروق بين الجنسين في تجربة الاحتراق النفسي يمكن أن تكون مدفوعة بالضغوط المتعددة، والاضطرابات السيكوسوماتية، وكذا التوقعات المجتمعية والمهنية التي تواجهها النساء في أماكن العمل

بالنسبة للفئة العمرية، أظهرت النتائج أن الفئة الأصغر سناً تعاني من مستويات مرتفعة نسبياً من الاحتراق النفسي، وهو ما يمكن تفسيره جزئياً بالسعي نحو الكمالية غير التكيفية ورغبتهم في التميز لإبراز مكانتهم الأكاديمية في بداية مساهمهم المهني. بالمقابل نجد أن الفئات الأكبر سناً تمتلك خبرة مهنية أطول ومسؤوليات أسرية ومهنية أكبر، وهو ما يُتوقع أن يزيد من مستويات الاحتراق النفسي والأعراض السيكوسوماتية، إلا أن نتائج الدراسة لم تظهر لديهم ارتفاعاً مماثلاً. يمكن تفسير هذا التناقض بأن كبار السن قد يكونون أكثر قدرة على ضبط التوتر، أو أقل ميلاً للتعبير عن الإرهاق النفسي في مقاييس البحث، ما يؤدي إلى تقديرات أقل نسبياً على مقاييس الاحتراق النفسي. وبالتالي، تعكس النتائج الإحصائية جانباً من الواقع المهني، لكنها لا تنفي التجربة العملية اليومية التي تظهر أن كبار السن يواجهون ضغوطاً متعددة تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية.

وهذا ما اشارت إليه العديد من الدراسات السابقة حول العلاقة بين العمر والاحتراق النفسيين حيث أثبت أنها ليست ثابتة أو خطية في جميع السياقات المهنية. ففي بعض البحوث، يُظهر الأفراد الأكبر سنًا مستويات أقل من الاحتراق النفسي مقارنة بالفئات الأصغر سنًا، وذلك نتيجة امتلاكهم خبرة مهنية متراكمة وقدرة أفضل على تنظيم العواطف والتكيف مع الضغوط (Schaufeli & Taris, 2014). بالمقابل، غالبًا ما تكون الفئات الأصغر سنًا أكثر عرضة لارتفاع مستويات الاحتراق النفسي نتيجة ضغوط التكيف مع البيئة المهنية، والسعي لإثبات الكفاءة والتميز الأكاديمي (Maslach & Leiter, 2016). وتدعم هذه النتائج ما وجده الباحثون حول العلاقة بين أبعاد الكمالية والاحتراق النفسي، حيث تبين أن الكمالية غير التكيفية ترتبط ارتباطًا إيجابيًا وقويًا بالاحتراق النفسي، في حين أن الكمالية التكيفية لا تظهر تأثيرًا مماثلًا (Hill & Curran, 2016).

أما سنوات الخبرة وجد أن الأساتذة الأقل خبرة يظهرون مستويات أعلى في الكمالية غير التكيفية، مما قد يزيد تعرضهم للاحتراق النفسي والأعراض السيكوسوماتية. يمكن أن يُعزى ارتفاع الكمالية لدى الأساتذة الأقل خبرة إلى رغبتهم في إثبات كفاءتهم ومكانتهم الأكاديمية، بينما يقل هذا التوجه مع تراكم الخبرة وارتفاع الثقة المهنية. وأن المستجدين في العمل الأكاديمي قد يواجهون ضغوطًا أكبر بسبب متطلبات الأداء، التوازن بين العمل والمهام الأكاديمية، والتكيف مع بيئة الجامعة، ما يرفع مستويات الإرهاق النفسي لديهم.

كما أن الفئات ذات الخبرة الأكبر تظهر قدرة أفضل على ضبط الضغوط والتعامل مع متطلبات العمل الأكاديمي، مما يقلل من حدة هذه المتغيرات. حيث تراكم الخبرة المهنية يُسهم في تقليل التأثيرات السلبية للضغط النفسي والكمالية غير التكيفية على الصحة الجسدية والنفسية. ما يشير إلى أن الخبرة المهنية تؤثر على مستوى الكمالية، بحيث يكون التوجه نحو المعايير العالية أكثر وضوحًا لدى الأساتذة الجدد مقارنة بالمخضرمين.

أما الاحتراق النفسي فقد أظهرت النتائج أن الأساتذة الأقل خبرة يعانون من مستويات أعلى من الاحتراق النفسي مقارنة بزملائهم ذوي الخبرة الطويلة، كما تشير قيم الاضطرابات السيكوسوماتية إلى ارتفاع متوسط الأعراض الجسدية لدى الأقل خبرة مع زيادة الخبرة (Brahlekia, Jellab, & Bouneouika, 2023; Fadhlurrahman & Rahayuningsih, 2024). وهو ما يعكس تأثير تراكم الخبرة على القدرة على إدارة الضغوط النفسية في مجال الاحتراق النفسي، التي تكون أعلى لدى العاملين الأقل خبرة، مما يعكس تأثير تراكم الخبرة على القدرة على إدارة الضغوط النفسية (Pines & Aronson, 1988).

وعلاوة على ذلك، أظهرت العديد من الدراسات أن العاملين ذوي الخبرة الأعلى يظهرون قدرة أفضل على ضبط الضغوط والتكيف مع متطلبات العمل، مما يقلل من شدة الاحتراق النفسي لديهم (Schaufli and Taris, 2014)، وتدعم هذه النتائج ما توصلت إليه دراستنا، حيث أظهرت البيانات أن الأساتذة الأقل خبرة لديهم مستويات أعلى في الكمالية غير التكيفية، والاحتراق النفسي، والأعراض السيكوسوماتية مقارنة بالمخضرمين، مما يعكس العلاقة التفاعلية بين الخبرة المهنية ومستوى الضغط النفسي.

السعي نحو الكمالية وعلاقته بالاحتراق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر (2): دراسة ميدانية

## الاستنتاج العام:

لقد هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين السعي نحو الكمالية والاحتراق النفسي والإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة جامعة الجزائر (2). وبعد تحليل البيانات ومناقشة النتائج، يمكن القول أن نتائج الدراسة تتماشى بشكل كبير مع الدراسات العلمية الدولية والمحلية. فالكمالية غير التكيفية ترتبط ارتباطاً إيجابياً مع الاحتراق النفسي، وهذا الأخير يُنبئ بزيادة الأعراض السيكوسوماتية. فالعلاقة بين الكمالية والاضطرابات الجسدية تأخذ طابعاً غير مباشر عبر الاحتراق. ولذلك يمكن القول أن نتائج الدراسة الحالية تكتسب قوة تفسيرية وهيكلية، وتدعم أدلة سابقة مع توسيع الفهم العلمي في سياق الجامعة الجزائرية كما أن المتغيرات الديموغرافية الثلاثة: الجنس، السن، سنوات الخبرة تؤثر بشكل واضح على مستويات الكمالية، الاحتراق النفسي، والاضطرابات السيكوسوماتية، بصفة متباينة نوجزها فيما يلي:

- العلاقة بين السعي نحو الكمالية، الاحتراق النفسي، والاضطرابات السيكوسوماتية إيجابية ودالة إحصائياً.  
- يمكن الاستنتاج أن الكمالية العالية تعد عامل ضغط نفسي يؤدي إلى الاحتراق النفسي. وزيادة الاضطرابات النفسية - الجسدية  
- تُبرز نتائج الدراسة أن الكمالية غير التكيفية تمثل عامل خطر نفسي يسهم في رفع مستويات الاحتراق النفسي، والذي يرتبط بدوره بزيادة الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الأساتذة الجامعيين. كما تؤكد أهمية المتغيرات الديموغرافية، خاصة سنوات الخبرة، في تفسير هذه الظاهرة.

## الخاتمة:

تُظهر نتائج هذه الدراسة أن السعي نحو الكمالية لا يمثل ظاهرة واحدة موحدة التأثير، بل يتباين تأثيرها بحسب طبيعتها؛ إذ تبدو الكمالية غير التكيفية مرتبطة بشكل واضح وإيجابي بالاحتراق النفسي لدى الأساتذة، بينما لا تُظهر الكمالية التكيفية أثراً ضاراً في هذا السياق. ويتجلى ذلك في ارتفاع مستويات الإرهاق النفسي لدى الأساتذة الذين يسعون إلى معايير أداء عالية وغير واقعية، وهو ما يتسق مع الدراسات التي تشير إلى أن الأبعاد السلبية للكمالية—وخاصة القلق من الفشل والانشغال بالنقد الذاتي—ترتبط بزيادة الاحتراق النفسي في السياقات المهنية التعليمية. كما أظهرت البيانات أن الاحتراق النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة الأعراض السيكوسوماتية، بما يشمل الصداع وآلام العضلات واضطرابات الجهاز الهضمي، مما يؤكد أن الضغوط النفسية المتراكمة لها انعكاسات جسدية واضحة، وهو ما يتفق مع نتائج دراسات ميدانية في بيئات أكاديمية وصحية مماثلة. وبالرغم من أن العلاقة بين السعي نحو الكمالية والاضطرابات السيكوسوماتية كانت معتدلة، إلا أن تحليل النتائج يشير إلى أن الاحتراق النفسي يعمل كوسيط مهم في كيفية تأثير الكمالية على الصحة الجسدية، بمعنى أن الكمالية غير التكيفية لا تؤثر مباشرة في الأعراض السيكوسوماتية بقدر ما تفعل ذلك عبر تعميق الاحتراق النفسي. في مجموعها، تؤكد هذه النتائج أنه لا يمكن فهم الكمالية كعامل منفصل عن ديناميات التوتر وعمليات الإجهاد النفسي؛ إذ تبرز الحاجة للتفريق

بين الكمالية التكيفية . التي قد تدعم الأداء . والكمالية غير التكيفية . التي تساهم في استنزاف الطاقة النفسية وتفاقم الأعراض البدنية المرتبطة بالضغط المهني ومنه نوصي ب:

- إنشاء آليات دعم مهني داخل الكليات (مثل مجموعات دعم الزملاء أو الإرشاد المهني) لتخفيف الشعور بالوحدة المهنية.
- إدراج تقييمات دورية للاحتراق النفسي ضمن برامج الصحة المهنية.
- محاولة تعزيز بيئة العمل بجعلها داعمة للتقليل من الضغوط غير الضرورية، ومراجعة توزيع المهام، توفير مرونة في الجداول، وتقليل العبء الإداري غير الضروري.

## المراجع:

- Annou, A. (2025). Professional stress and its correlation with psychological burnout and occupational exhaustion among higher education female professors compared to male professors in the Algerian academic environment. *Al Hikma Journal for Philosophical Studies*, 13(1), 860–876. <https://asjp.cerist.dz/en/article/263174>
- Brodman, K., Erdmann, A. J., Lorge, I., & Wolff, H. G. (1956). The Cornell Medical Index Health Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 12(3), 201–210.
- Brahlekia, A., Jellab, M., & Bouneouika, N. (2023). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض الأعراض السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة محمد بوضياف – المسيلة. *Dirassat*. <https://asjp.cerist.dz/en/article/223002>
- Fadhlurrahman, F. R., & Rahayuningsih, T. (2024). The role of perfectionism on academic burnout in medical students: Testing the 2 × 2 model of perfectionism. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. <https://e-journal.unair.ac.id>
- 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., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach Burnout Inventory—Educators Survey (MBI-ES)*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding burnout: How to protect your most valuable assets*. Jossey-Bass.
- Mora Rodríguez, R., et al. (2025). Burnout syndrome and associated physical health indicators among university professors. *Journal of Occupational Health Psychology*.
- Pines, A. M., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free Press.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A meta-analysis of the job demands—resources model: Implications for burnout. *Journal of Applied Psychology*, 99(2), 380–412. <https://doi.org/10.1037/a0036223>
- Xiong, Z., Liu, C., Song, M., & Ma, X. (2024). The relationship between maladaptive perfectionism and anxiety in first-year undergraduate students. *Frontiers in Psychology*.