

القيم الثقافية تخفف تأثير الكمالية على وصمة طلب المساعدة بين الرياضيين الجامعيين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). القيم الثقافية تخفف تأثير الكمالية على وصمة طلب المساعدة بين الرياضيين الجامعيين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120718>

هل يمنع الكمال الاجتماعي الرياضيين من طلب المساعدة النفسية؟ دراسة تكشف تأثير الثقافة

ألا يخشى الرياضي أن يُنظر إليه على أنه ضعيف إذا طلب المساعدة النفسية؟ هذا السؤال يتردد صداه في أروقة الأندية الرياضية، وفي أذهان الآلاف من الشباب الذين يسعون لتحقيق الكمال في أدائهم. غالباً ما يربط الرياضيون قيمتهم الذاتية بإنجازاتهم، ويخشون أن يؤدي طلب المساعدة إلى تقويض صورتهم أمام زملائهم ومدريهم وجمهورهم. لكن، هل هذه المخاوف ثابتة عبر الثقافات؟ وهل يلعب الانتماء الثقافي دوراً في تحديد مدى تقبل الرياضي لفكرة العلاج النفسي؟ هذه الأسئلة هي محور دراسة حديثة أجرتها الباحثة كورتنى ك.، والتي تسلط الضوء على العلاقة المعقدة بين الكمال الاجتماعي، والوصمة المرتبطة بطلب المساعدة، والتوجيه الثقافي لدى الرياضيين الجامعيين في الولايات المتحدة.

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى مجموعة من النظريات النفسية التي تفسر دوافع السلوك البشري، وخاصة تلك المتعلقة بالكمال والوصمة. من بين هذه النظريات، نظرية الكمال (Perfectionism) التي تفترض أن السعي نحو الكمال قد يكون له جوانب إيجابية، مثل التفوق في الأداء، ولكن أيضاً جوانب سلبية، مثل القلق والاكتئاب وتجنب طلب المساعدة. هناك نوعان رئيسيان من الكمال: الكمال الشخصي (Personal Standards Perfectionism) الذي يتمثل في وضع معايير عالية جداً للنفس، والكمال الاجتماعي المفروض (Socially Prescribed Perfectionism) الذي يتمثل في الاعتقاد بأن الآخرين يتوقعون الكمال من الفرد. غالباً ما يرتبط الكمال الاجتماعي المفروض بمشاعر سلبية أكبر، لأنه ينطوي على الخوف من الحكم النقدي من قبل الآخرين.

بالإضافة إلى ذلك، تستند الدراسة إلى نظرية الوصمة (Stigma) التي تشير إلى أن بعض الحالات أو الصفات الاجتماعية تعتبر غير مقبولة أو مثيرة للعب، مما يؤدي إلى التمييز والتحييز. الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية هي أحد أكثر أنواع الوصمة شيوعاً، وغالباً ما تمنع الأفراد من طلب المساعدة خوفاً من التعرض للإدانة أو الاستبعاد. هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الوصمة: الوصمة الذاتية (Self-Stigma) التي تتمثل في الاعتقاد السلبي بالنفس بسبب الإصابة بمرض نفسي، والوصمة المتصورة (Perceived Stigma) التي تتمثل في الاعتقاد بأن الآخرين يحملون مواقف سلبية تجاه الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية، والوصمة الموجهة (Stigma towards teammates) التي تتمثل في الأحكام السلبية تجاه الزملاء الذين يطلبون المساعدة النفسية.

أخيراً، تلعب الثقافة دوراً حاسماً في تشكيل المواقف والسلوكيات المتعلقة بالصحة النفسية. فالثقافات الفردية (Individualistic Cultures) تركز على الاستقلالية والإنجاز الشخصي، بينما الثقافات الجماعية (Collectivistic Cultures) تركز على الترابط الاجتماعي والانسجام الجماعي. قد يكون الأفراد في الثقافات الجماعية أكثر عرضة للخوف من إحراج أنفسهم أو عائلاتهم من خلال طلب المساعدة النفسية، بينما قد يكون الأفراد في الثقافات الفردية أكثر تركيزاً على تحقيق أهدافهم الشخصية بغض النظر عن آراء الآخرين.

المنهجية

لتحقيق أهدافها، استخدمت الباحثة كورتنى ك. منهجاً كمياً يعتمد على المسح عبر الإنترنت. شملت عينة الدراسة 61 رياضياً جامعياً من كليات في شمال شرق وجنوب شرق الولايات المتحدة، يمثلون مختلف الرياضات في الرابطة الوطنية لرياضة الجامعات (NCAA). تم جمع البيانات باستخدام مجموعة من الاستبيانات القياسية التي تقيس الكمال، والتوجيه

الثقافي، وأنواع الوصمة المختلفة.

قياس الكمال

تم قياس الكمال باستخدام مقياس الكمال المتعدد الأبعاد (Multidimensional Perfectionism Scale)، والذي يقيس كلا من الكمال الشخصي والكمال الاجتماعي المفروض. هذا المقياس بمثابة عدسة مكبرة، تكشف عن مدى إصرار الرياضي على تحقيق معايير عالية، سواء كانت مفروضة من ذاته أو من قبل الآخرين.

قياس التوجيه الثقافي

تم قياس التوجيه الثقافي باستخدام مقياس التوجه الثقافي (Cultural Orientation Scale)، والذي يقيس مدى انحياز الفرد نحو القيم الفردية أو الجماعية. هذا المقياس يساعد على فهم ما إذا كان الرياضي يرى نفسه كفرد مستقل يسعى لتحقيق أهدافه الخاصة، أم كعضو في مجموعة يولي أهمية للانسجام والتعاون.

قياس الوصمة

تم قياس الوصمة باستخدام مجموعة من المقاييس التي تقيس الوصمة الذاتية، والوصمة المتصورة، والوصمة الموجهة. هذه المقاييس تكشف عن مدى شعور الرياضي بالخجل أو الخوف من طلب المساعدة، ومدى اعتقاده بأن الآخرين يحملون مواقف سلبية تجاه الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية، ومدى استعدادهم للحكم على زملائه الذين يطلبون المساعدة.

تم تحليل البيانات باستخدام تقنيات الانحدار الإحصائي (Regression Analysis) لتحديد العلاقة بين المتغيرات المختلفة، واختبار فرضية أن التوجيه الثقافي يلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين الكمال والوصمة.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن الكمال الاجتماعي المفروض والتقديم الكمال (Perfectionistic Self-Presentation) كانا مرتبطين بشكل إيجابي بزيادة الوصمة الذاتية والوصمة المتصورة. بمعنى آخر، كلما زاد اعتقاد الرياضي بأن الآخرين يتوقعون الكمال منه، وكلما زاد حرصه على إظهار صورة مثالية عن نفسه، زاد شعوره بالخجل والخوف من طلب المساعدة.

كما أظهرت النتائج أن الفردية كانت مرتبطة بزيادة الوصمة الذاتية والوصمة تجاه الزملاء، بينما لم يكن للجمعية أي ارتباط كبير. وهذا يشير إلى أن الرياضيين الذين يميلون إلى التركيز على الاستقلالية والإنجاز الشخصي قد يكونون أكثر عرضة للشعور بالوصمة والخوف من طلب المساعدة، بينما قد يكون الرياضيون الذين يميلون إلى التركيز على الترابط الاجتماعي والانسجام الجماعي أقل عرضة لهذه المشاعر.

الأهم من ذلك، أظهرت تحليلات الوساطة أن الجمعية أضعفت العلاقة بين الكمال والمواقف تجاه طلب المساعدة. وهذا يعني أن الرياضيين الذين ينتمون إلى ثقافات جماعية قد يكونون أقل عرضة لتأثير الكمال على وصمتهم، وقد يكونون أكثر استعداداً لطلب المساعدة حتى لو كانوا يعانون من ضغوط لتحقيق الكمال.

الآثار العملية

تحمل هذه الدراسة آثاراً مهمة على كل من الممارسين والرياضيين والجمهور. بالنسبة للممارسين، تسلط الدراسة الضوء على أهمية مراعاة الخلفية الثقافية للرياضيين عند تقديم خدمات الصحة النفسية. يجب على المعالجين أن يكونوا على دراية بالقيم والمعتقدات الثقافية التي قد تؤثر على استعداد الرياضي لطلب المساعدة، وأن يصمموا تدخلاتهم وفقاً لذلك. على سبيل المثال، قد يكون من المفيد التركيز على بناء الثقة والعلاقة مع الرياضي، وتطبيع فكرة طلب المساعدة، وتقديم الدعم الاجتماعي.

بالنسبة للرياضيين، تشير الدراسة إلى أن الكمال الاجتماعي المفروض يمكن أن يكون له تأثير سلبي على صحتهم النفسية ورفاههم. يجب على الرياضيين أن يتعلموا كيفية تحدي معتقداتهم الكمالية، وأن يركزوا على التقدم بدلاً من الكمال، وأن يتقبلوا أخطائهم كجزء طبيعي من عملية التعلم والنمو. كما يجب عليهم أن يتذكروا أن طلب المساعدة ليس علامة ضعف، بل هو علامة قوة وشجاعة.

بالنسبة للجمهور، تسلط الدراسة الضوء على أهمية تغيير المواقف السلبية تجاه الصحة النفسية، وخلق بيئة داعمة ومشجعة للرياضيين الذين يعانون من مشاكل نفسية. يجب على المدربين والمسؤولين الرياضيين والجمهور أن يعملوا معاً لتقليل الوصمة المرتبطة بطلب المساعدة، وتشجيع الرياضيين على الاعتناء بصحتهم النفسية بنفس القدر الذي يعتنون بصحتهم البدنية.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها لا تخلو من

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Courtney K. (2026). *Culture moderates the relationship between socially prescribed perfectionism and stigma towards help-seeking among college athletes*. Discover Mental Health, 6(1)

DOI: [10.1007/s44192-026-00397-5](https://doi.org/10.1007/s44192-026-00397-5)