

استراتيجيات تكيف الشخصية الوسواسية القهرية في وضعيات الضغط النفسي

عريس نصر الدين¹

ملخص

هدفت الدراسة الحالة إلى تسليط الضوء على أهم استراتيجيات التكيف التي تلجأ إليها الشخصية الو سواسية في وضعيات الضغط النفسي ولتحقيق الغرض من هذا البحث قمنا بدراسة حالة من جنس أنثى تبلغ من العمر 37 سنة، وتم اختيارها بمساعدة الأخصائية النفسانية التي كانت تشرف على علاجها بالمستشفى الجامعي لولاية تلمسان ومن أجل تحقيق أهداف البحث والوصول إلى نتائج موضوعية، اعتمدنا على اختبار الكوبين ciss لاندلر وباركر وهو اختبار متعدد القياسات لأنواع التكيف وكذا مقياس اضطراب الشخصية للكشف عن اضطراب الشخصية الو سواسية ل محمد حسب غانم وآخرون ومقياس إدراك الضغط ل لفنستاين le venstein بهدف قياس مؤشرات إدراك الضغط، وتؤكد النتائج المتوصل إليها في مجملها ما يلي:

تعاني الحالة من اضطراب الشخصية الو سواسية القهرية، وهذا حسب ما أسرفت عليه نتائج مقياس اضطراب الشخصية ل محمد حسب غانم وآخرون وكذا الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للأمراض النفسية والعقلية

تعاني الحالة من ضغط نفسي مرتفع، وهذا حسب ما أوضحه مقياس إدراك الضغط ل

لفنستاين le venstein

استراتيجيات التكيف التي تلجأ لها الشخصية الو سواسية القهرية في وضعيات الضغط النفسي هي الاستراتيجيات الموجهة نحو المهمة بنسبة مرتفعة جدا وهذا حسب ما أسرفت عنه نتائج اختبار الكوبين ciss ل : لاندلر و باركر .

إن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف الإنسان، ويعتقد أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من هذه الحياة، فلا شك أننا بصفة عامة نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة وتتسارع فيه التغييرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر القلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد، حيث أن الأفراد في جميع مراحل حياتهم قد يتعرضون إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة، كالبيت والعمل والمجتمع ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل وطبيعة الحياة الاجتماعية ومن تم قد ينجر عنها إصابة أي

¹ باحث في علم النفس، جامعة د مولاي الطاهر سعيدة : aris psychologue@gmail.com

فرد منا باضطراب تتفاوت حدته ويختلف نوعه، والتي قد تؤول إلى ظهور أمراض نفسية تستوجب العلاج وخاصة ما تعلق بالأفكار الوسواسية القهرية التي تستحوذ على الفرد في شكل أفكار خاطئة أو صورة اندفاعية وسواس أو هواجس غير مرغوبة غالبا ما سخيفة وتافهة لكنها تفرض نفسها عليه وتظل تعاوده وتراوده حيث يبدا الفرد في هذه الحالات عاجزا تماما عن التخلص من تلك الفكرة التي توسوس بها نفسه أو طردها، كما يغشاه توتر وقلق حاد وخوف مما يجعله عاجزا وغير متوازنا نفسيا وجسديا .

ومما لا شك فيه أن الإنسان لا يقف مكتوف اليدين إزاء، أي ضغط يوتره أو يهدد حياته فالحفاظ على النفس البشرية وتوازنها غريزة فطرية يتمتع بها الإنسان وعليه فالشخصية الوسواسية تواجه

هذه الضغوط محاولتا التعامل والتكيف معها وتخفيف آثارها أو حلها، وتستخدم من أجل ذلك استراتيجيات أو أساليب معرفية وانفعالية وسلوكية وفي هذا الصدد نجد العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع إستراتيجيات التكيف في وضعيات الضغط النفسي وقامت بربطها بمتغيرات أخرى ومن بين هذه الدراسات نذكر .

دراسة روماو وromao 1984 في: الزيود 2003 إلى أن التدريب على الاسترخاء العضلي العميق والتدريب على تأكيد الذات كانت من أهم الاستراتيجيات التي استخدمتها عينة من طلبة مراكز الإرشاد في الجامعات الأمريكية للتعامل مع ضغوطهم وعلى الرغم من ذلك فإن استخدام بعض هذه الاستراتيجيات دون غيرها محكوم بعدد من العوامل ، فقد اتضح في بعض الدراسات أن للجنس ذكر أنثى أثرا في استخدام بعض الاستراتيجيات فقد أظهرت دراسة كومار و راماموت kumar et ramamour 1990 أن الإناث أكثر استخداما لاستراتيجيات طلب النصيحة والتحليل المنطقي والحصول على المعلومات أكثر من الذكور ، أما الذكور فهم أكثر استخداما لإستراتيجية إعادة التقييم المنطقي أكثر من الإناث

أما في دراسة أخرى ل مارتن وآخرون martin et al 1992 أكد على أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط هما :

الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة :تتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل: الغضب والتوتر والانزعاج والقلق

الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة وتتمثل في إعادة تفسير وتقويم الموقف والتحليل المنطقي والنشاط العقلي.وفي دراسة ل حنون 2000 بينت أن أكثر الاستراتيجيات شيوعا لدى اسر الشهداء هي اللجوء إلى الله ، ثم الدعم الاجتماعي والضبط الذاتي أما دراسة العويضة 2003 كشفت عن أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط شيوعا عند الطلبة الجامعيين المغريين عن ديارهم هو التدبر

النشط والتخطيط واللجوء إلى الدين وإعادة التقييم الايجابي ولوم الذات ،وكان أقلها شيوعا هو اللجوء إلى العقاقير والإنكار .

يتضح مما سبق وجود العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع استراتيجيات التكيف وربطته بمتغيرات أخرى مثل دراسة روماوو1984 التي أوضحت أهم الاستراتيجيات المستعملة من طرف طلبة مراكز الإرشاد بالجامعات الأمريكية ،وكذا دراسة العويضة 2003 التي هي بدورها كشفت عن أكثر أساليب مواجهة الضغوط شيوعا عند الطلبة الجامعيين كما تناولت الدراسات السابقة ،أهم الاستراتيجيات شيوعا لدى أسر الشهداء حنون 2000 ،وكذا الفرق بين الذكور والإناث من حيث استعمال استراتيجيات التكيف في دراسة كوماو راماموت 1990 .

وما اتضح جليا انعدام دراسات سابقة تربط بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية واضطراب الشخصية الو سواسية القهرية وهذا حسب تطلعات الباحث و هذه النقطة كانت المنطلق لبحثنا هذا ومحاولة التطرق لموضوع استراتيجيات التكيف التي تلجأ إليها الشخصية الو سواسية القهرية في وضعيات الضغط النفسي .

1-مشكلة الدراسة: تحددت مشكلة الدراسة كالآتي :

استراتيجيات التكيف لدى الشخصية الو سواسية القهرية في وضعيات الضغط النفسي ؟
وكتساؤلات للدراسة :

هل تلجأ الشخصية الو سواسية القهرية إلى استعمال استراتيجيات التكيف نحو المهمة ؟

هل تلجأ الشخصية الو سواسية القهرية إلى استعمال استراتيجيات التكيف نحو الانفعال؟

هل تلجأ الشخصية الو سواسية القهرية إلى استعمال استراتيجيات التكيف نحو الانسحاب إما بالتسلية أو الدعم الاجتماعي .

2- فروض الدراسة: تمثلت فروض الدراسة فيما يلي :

تلجأ الشخصية الو سواسية القهرية إلى استعمال استراتيجيات التكيف نحو المهمة

تلجأ الشخصية الو سواسية القهرية إلى استعمال استراتيجيات التكيف نحو الانفعال

تلجأ الشخصية الو سواسية القهرية إلى استعمال استراتيجيات التكيف نحو الانسحاب إما بالتسلية أو الدعم الاجتماعي .

3- أهداف الدراسة : تمثلت أهداف الدراسة فيما يلي :

معرفة أهم الاستراتيجيات التي تلجأ إليها الشخصية الو سواسية القهرية في وضعيات الضغط

النفسي

4-أهمية الدراسة : تكمن أهمية الدراسة فيما يلي :

تسليط الضوء على متغير أساسي وهو استراتيجيات التكيف لدى الشخصية الوسواسية القهرية في وضعيات الضغط النفسي والذي لم يسبق تناوله على حد علم الباحث تستمد الدراسة الحالية أهميتها من تركيزها على الشخصية الوسواسية القهرية وما قد تعانيه هذه الشخصية من مشاكل وضغوطات تتعلق بالحياة اليومية ،ومدى استعمالها للاستراتيجيات مواجهة الضغوط .

قد تشجع هذه الدراسة الباحثين والدارسين على إجراء المزيد من البحوث المتعلقة بهذه المتغير لدى هذه الفئة لكن من زوايا أخرى لم نتطرق لها الدراسة الحالية .

5-حدود الدراسة :

1.5 الحدود البشرية :طبقت الدراسة على حالة تعاني من اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية ، حيث كانت تخضع للعلاج أخصائية نفسانية ،وكان بمساعدة هذه الأخيرة .

2.5 الحدود المكانية : أجريت الدراسة الحالية بالوحدة النفسية بالمستشفى الجامعي لتلمسان

3.5 الحدود الزمنية : تم تطبيق الدراسة الحالية في الموسم الجامعي 2014-2015

كما تتحدد الدراسة الحالية بالمنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي التحليلي ،وكذا أدوات القياس المصممة لقياس الضغط ،وكذا المحك التشخيصي لاضطراب الشخصية الوسواسية واختبار الكوبين لقياس استراتيجيات التكيف بأبعاده الثلاث :

التكيف نحو المهمة التكيف نحو الانفعال ، التكيف نحو الانسحاب

6-التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

1.6 استراتيجيات التكيف : هي طرق تعامل الفرد مع المشكلات التي يواجهها وهي تتمثل في مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم والتقليل من المتطلبات الداخلية والخارجية ،والتي تهدد وتتجاوز القدرات الشخصية للأفراد ،وفد حدد اندلر و باركر ثلاث أبعاد لاستراتيجيات التكيف وهي : التكيف نحو مهمة التكيف نحو الانفعال والتكيف نحو الانسحاب بحيث يتم قياسها من خلال اختبار الكوبينغ ciss

2.6 الشخصية الوسواسية القهرية :تتصف هذه الشخصية بالرغبة الطاغية لالتزام النظام ولكمالية وصلابة التحكم في الذات والعلاقات البين شخصية فالشخص الوسواسي يطبق القواعد بحدافها ،وهو يولي الشغل الأولوية القصوى على حساب المجالات الأخرى لحياته وهذا ما جاء في الدليل التشخيصي الرابع وكذا ما يقيسه محك اضطراب الشخصية الو سواسية ل محمد حسب غانم .

3.6 الضغط النفسي :

هو حالة من التوتر النفسي الشديد ،والتعصب يحدث بسبب عوامل تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب السلوك ،ومصادر الضغط هناك ما يرجع

إلى تغيرات حياتية ومشكلات اجتماعية ، كالطلاق والوفاة والطموح الزائد والتنافس وطريقة التفكير ،ويمكن للضغط إذا كان بسيط أن يساعد الفرد في الأداء والانجاز وزيادة لكفاءة لأنه في هذه الحالة يعتبر كحافز للنشاط ،أما إذا كان شديدا فقد يؤدي إلى اختلال قدرات الفرد وهذا حسب ما يقيسه مقياس الضغط ل ليفنستاين Levenstein .

7-إجراءات الدراسة :

مكان الدراسة : أجريت الدراسة بالوحدة النفسية للمستشفى الجامعي لتلمسان
عينة الدراسة : أقيمت الدراسة على حالة تبلغ من العمر 37 سنة وهي أنثى ، وتم اختيارها بمساعدة الأخصائية النفسانية التي تشرف على علاجها ، والتي أكدت لنا بأن الحالة تعاني من اضطراب الشخصية الوسواسية

أدوات الدراسة :

أ. مقياس اضطراب الشخصية : صمم هذا المقياس كل من محمد حسب غانم وآخرون سنة 2007 يتكون هذا المقياس من 80 بند لتقيس 10 شخصيات مرضية ومن بين هذه الشخصيات ، الشخصية الوسواسية القهرية ، والفقرات التي تقيس لنا هذا النوع من الاضطراب هي من البند 57 إلى البند 64

ب. مقياس إدراك الضغط : تم إعداد هذا المقياس من طرف الباحث ليفنستاين وآخرون سنة 1993 بهدف قياس مؤشرات إدراك الضغط ويتكون هذا المقياس من 30 عبارة تتميز منها بنود مباشرة تتمثل في 28 عبارة ، بحيث تدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط

المرتفع عند ما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف ، وعلى مؤشرات إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عنها بالرفض .

أما البنود الغير مباشرة و تشمل 08 عبارات المتمثلة فغي العبارات رقم:1،7،10،13،17،21،25،29، وتدل على مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول

ج. اختبار الكوبينغ ciss

استخدام لأغراض الدراسة الحالية اختبار الكوبينغ ciss ل : لاندر و باركر وهو أداة تسمح بقياس الأشكال المختلفة لاستراتيجيات التكيف حيث أن التعامل وتمير الاختبار سهل جدا مقارنة بوسائل التقييم الذاتي لأساليب التكيف وله عدة إيجابيات ، إن سلم ciss أسس على قواعد نظرية وتجريبية ، وقد استعمل هذا الاختبار في مختلف الأبحاث والتطبيقات ، وهذا يسمح بمقارنة الاختبار بالتغيرات الأخرى المتعلقة بالصحة النفسية ، وهو اختبار متعدد القياسات لأنواع التكيف :

التكيف نحو المهمة
التكيف نحو الانفعال

التسليية

التكيف نحو الانسحاب
الدعم الاجتماعي

8- عرض وتحليل النتائج :

8_1 عرض النتائج :

أ. بيانات عامة عن الحالة :

الاسم: س

السن 37 سنة

الجنس أنثى

المستوى الدراسي: السنة الثامنة أساسي

الترتيب في العائلة: الرابعة

تقديم الحالة:

الحالة س امرأة تبلغ من العمر 37 سنة، متوسطة القامة، قوية البنية ، سمراء البشرة ، بطيئة الحركة، قليلة الكلام، بحيث لا تتكلم إلا إذا استدرجناها في الكلام ، اعتنائها بمظهرها ظاهر من خلال هندامها فهي نظيفة ومرتبطة

تميز اللقاء الأول بتحفظ الحالة أثناء الحديث وصعوبة الإجابة على الأسئلة مع ملامح اليأس والاكتئاب ، طأطأة الرأس والصمت ،وتشبيك الأصابع

تاريخ الحالة :

تنتمي الحالة إلى عائلة متوسطة من حيث المستوى المعيشي ، حيث أن الأب حاليا متقاعد والأم مأكثة بالبيت، تأخذ الحالة المرتبة الرابعة بين إخوانها وهذا بالنسبة للترتيب العائلي، وقد تم إدخالها للمدرسة من طرف والدها ولكن لم يكن يهتم أبدا لدراستها، وقد كان زواجها عن تراض بين الطرفين ،معاناتها بدأت سنة 2009 ، عندما مرضت ابنتها وأدخلت للمستشفى وشخص مرضها بالتهاب السجايا وقيل لها أنه يأتي نتيجة لنقص في النظافة.

الوضع العاطفي ألعائقي :

عاشت الحالة س طفولتها مع والديها ،فعاثت الإهمال واللامبالاة من طرف الأب أما الأم كانت تحاول دائما تعويض دور الأب

أما علاقاتها مع جماعة الرفاق فتكاد تكون منعدمة منذ طفولتها فهي لم يكن لديها أصدقاء في الطفولة ،كما أن علاقتها حالياً مع جاراتها سطحية وتكاد تتعدم ،كما تصرح الحالة ،أن عائلة الزوج لا تتدخل في شؤونهما وعلاقتها معهم سطحية جداً

ملاحظة : بدأت الحالة عدم تجاوب خلال المقابلات التي قمنا بها ، بالإضافة إلى المقاومة الشديدة التي كانت تميزها ،خاصة عند سردها لتفاصيل حياتها والأحداث المؤلمة التي تعرضت لها في حياتها ،وكذا المعاناة التي تعيشها حالياً نتيجة لاضطرابها ،بالإضافة إلى ملامح اليأس و الاكتئاب البادية عليها ورفضها للبقاء معنا مدة طويلة أثناء المقابلات

نتائج الحالة من خلال تطبيق مقياس اضطراب الشخصية :

من خلال تطبيق المقياس على الحالة يتضح لنا جلياً إجابة الحالة على جميع بنود المقياس بنعم، وهذا ما يدل على أن الحالة تعاني من اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية.

نتائج الحالة من خلال تطبيق مقياس إدراك الضغط :

بعد تنقيط مقياس الضغط وجمع النقاط كما تم الحصول على نقطة خام مقدرة ب (مج=88) وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على مؤشر إدراك الضغط لدى الحالة مقدر ب 0.64 ، هذه الدرجة تدل على مستوى مرتفع من الضغط .

نتائج الحالة من خلال تطبيق اختبار استراتيجيات التكيف:

من خلال تطبيقنا لاختبار استراتيجيات التكيف ،لاحظنا أن الحالة تميل أكثر إلى استخدام استراتيجيات التكيف نح المهمة وقد اتضح ذلك من خلال إجاباتها على عبارات الاختبار بحيث قدرت نتيجة استراتيجيات التكيف نحو المهمة ب (110) وهي نتيجة جد مرتفعة مقارنة مع استراتيجيات التكيف الموجهة نحو الانفعال والتي قدرت ب (24) أو نحو الانسحاب ب 18 أما بالتسلية قدرت ب 08 أو بالدعم الاجتماعي فقدرت ب 10

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

نص الفرضية الفرعية الأولى

تلجأ الشخصية الوسواسية القهرية إلى استعمال استراتيجيات التكيف نحو المهمة إن العملية تفريغ النتائج أظهرت أن الحالة تلجأ بدرجة كبيرة إلى استعمال استراتيجيات التكيف نحو المهمة وهذا ما أكد لنا أكثر النتائج التي توصل إليها مقياس اضطراب الشخصية الذي أكد أن الحالة تعاني من اضطراب الشخصية الوسواسية وذلك لأن هذه الشخصية تتميز بالانضباط وعدم المرونة والكفاح للنظام وقضاء معظم أوقاتها في انجاز مهماتها فهي تعمل هذه الاستراتيجية كآلية دفاعية للخفض من حدة التوتر والقلق الناجم عن تلك الأفكار التي تستحوذ على الحالة وتداخلها في حالة من الضغط النفسي وهي بذلك لا تتأثر بهذه الأفكار من الناحية السلبية وذلك بوضع خطط والقيام بنشاطات وأعمال والتركيز على

مهامهم وانجازها على أكمل وجه ،هذا ما يجعل هذه الشخصية تتغلب على تلك الأفكار ومواجهتها والتقليل من حدة تأثيرها وضغطها

نص الفرضية الفرعية الثانية

تلجأ الشخصية الوسواسية القهرية إلى استعمال استراتيجيات التكيف نحو الانفعال فيما يخص استعمال استراتيجيات التكيف نحو الانفعال فتكاد تكون منعدمة لدى الشخصية الوسواسية ذلك لأن هذه الأخيرة تكون منهمكة في انجاز أعمال وأنشطة ومركزة على مدى إتقانها ونجاحها للخفض من حدة التوتر والقلق الناجم على تلك الأفكار التي تستحوذ على الحالة وفي حال ما استعملت الحالة استراتيجي التكيف نحو الانفعال التي تترجم على شكل قلق وغضب وضيق وتوتر ،خصوصا في مواقف الضغط المتعلقة بإنجاز المهمات ،فإنها تفشل في انجاز هذه الأخيرة ،حيث أنها تشعر بالانسداد نظرا لانفعالها الزائد وبالتالي في هذه الحالة لا يكون الانفعال كإستراتيجية للتكيف وإنما يكون يعيق التكيف

نص الفرضية الفرعية الثالثة :

تلجأ الشخصية الوسواسية القهرية إلى استعمال استراتيجيات التكيف نحو الانسحاب إما بالتسلية أو الدعم الاجتماعي :

أما فيما يخص استراتيجيات التكيف نحو الانسحاب بالتسلية فهي الأخرى استعمالها واللجوء إليها يكاد ينعدم لدى الشخصية الوسواسية ذلك أن هذه الأخيرة منهمكة في انجاز المهمات والحرص على إتقانها والتركيز على أدق تفاصيلها ،وفي حال

انسحاب هذه الشخصية للتسلية فإن هذه الإستراتيجية تعيقها على انجاز مهامها وبالتالي تبقى الحالة تعيش التوتر والقلق الناجم عن تلك الأفكار الاستحواذية

أما بالنسبة لاستراتيجيات التكيف نحو الانسحاب للدعم الاجتماعي فلا تحبذه الشخصية الوسواسية القهرية كون هذه الأخيرة معروفة بفقير في العلاقات الاجتماعية وعلاقتها تكاد تكون منعدمة فهم لا يلجئون لهذه الإستراتيجية للخفض من حدة التوتر والقلق نظرا لعدم فعاليتها معهم وجعلها تشغلهم عن انجاز مهامهم ،فهم لا يستطيعون التكيف بمساعدة أشخاص يعنون لهم الكثير كالوالدين والأصدقاء ولا يتقبلون النصح والمساعدة في حل المشاكل أو التخفيف من حدة وتوترهم وضغطهم .

قائمة المراجع :

أ العربية :

الزيود(2003): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات ،مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد 99
العويضة (2005): العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية ،مجلة رسالة التربية وعلم النفس ،جامعة الملك سعود ، السعودية ، العدد 27.

بوسنة محمود_كشروود هدى (2004): دراسة مدى تأثير المعاملة الوالدية على الاكتئاب واستراتيجيات الكوبين عند الأبناء، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد (04)
حسين طه عبد العظيم (2004): إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية ،دار صفاء للنشر والتوزيع ،عمان ، الأردن

مجدي عزيز (1994) : استراتيجيات تعليم الرياضيات ،مجلة مركز البحوث التربوية العدد
يوسف محمود إبراهيم (1996) :مصادر الإجهاد الوظيفي واستراتيجيات مكافحتها ،دراسة ميدانية لأراء موظفين العاملين في دائرة الجمارك في الأردن ،رسالة للتحضير لنيل شهادة ماجستير .

ب. بالأجنبية :

beske(2002)M mécanisme de défense et coping , editionarmad , toulouse. 1.chrystel
_HillcompanyU.S.A 2. kisker .G(2004) :thedisorganizedpersonality , 3 erd Mc Graw
Larousse 3. Norbert silamy (1999) : dictionnaire de psychologie édition