الأركان السبعة لنظرية الميكانيزمات الدفاعية حسب فيبي كرامير

محمد ديبون
طالب دكتوراه، جامعة وهران 2، الجزائر
dmagdd@yahoo.fr

خديجة كبداني
أستاذة التعليم العالي، جامعة وهران 2، الجزائر
khadidja-15@hotmail.fr

ملخص:

جاء هذا الباحث لتناول الأركان السبعة الخاصة بميكانيزمات الدفاع وهي:

1- تعمل الميكانيزمات الدفاعية خارج مجال الوعي.

2- هناك ترتيب زمني في تطور الميكانيزمات.

3- توجد الميكانيزمات الدفاعية في الشخصية السوية.

4- يرتفع استعمال الميكانيزمات الدفاعية في وضعيات الضغط النفسي.

5- استعمال الميكانيزمات يخفض من المعايشة الواعية للانفعالات السلبية.

6- ترتبط وظيفة الميكانيزمات الدفاعية بالجهاز العصبي الذاتي.

7- يرتبط الاستعمال المفرط للميكانيزمات الدفاعية بالحالات النفسية المرضية.

حيث يركز فيبي كرامير على ثلاث ميكانيزمات دفاعية: الانكار، التقمص والاسقاط، وهذا في أعمار ووضعيات مختلفة.

الكلمات المفتاحية: الميكانيزمات الدفاعية ; العمليات المعرفية ; فيبي كرامير.

Abstract :

Defence mechanisms are mental operations that are involuntary and unconscious and contribute to reduce internal and external stresses. The concept of defensive organisation or style, defined as a set of defence mechanisms relatively stable and characteristic of personality appears to be a major dimension of personality, from normal to pathology. Studies on defence mechanisms have gained the interest of clinicians, largely outside the psychoanalytical field.

Keywords: defense mechanism; mental operations; Phebe Cram

مقدمة:

تعتبر الميكانيزمات الدفاعية كسيرورات معرفية تعمل على حماية الفرد من القلق الشديد وغيره من الانفعالات السلبية. كما تحميه من فقدان تقدير الذات أو خاصة فقدان الانسجام الذاتي.

إن فكرة إمكانية قيامنا بشيء ما أو قول أشياء بدون معرفة السبب ليس بالأمر الصعب على الفهم بالنسبة لغالبية الأشخاص. لكن الجزم بأن السيرورات العقلية اللاشعورية، هي المسؤولة عن هذه السلوكات، هو أمر أصبح من الصعب تأكيده. حاليا، عكف العديد من الباحثين في مجال علم النفس على دراسة وجود سيرورات عقلية لاشعورية.

من بين هذه السيرورات اللاشعورية هناك مجموعة من العمليات العقلية التي تسمى بالميكانيزمات الدفاعية. وهي تعمل أساسا على حماية الفرد من التعرض لتجارب مقلقة. وهي تختلف عما يسمى باستراتيجيات المواجهة coping، إذ إن الميكانيزمات الدفاعية تعمل على مستوى لاشعوري، حيث يكون الفرد غير واعيا بوظيفة هذه الميكانيزمات.

1 - مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

لقد كان سيغموند فرويد أول من اكتشف العلاقة بين الأمراض النفسية والميكانيزمات الدفاعية (القمع). ولقد توصلنا حاليا إلى فهم مؤداه أن الميكانيزمات الدفاعية هي جزء من الوظيفة النفسية العادية للفرد.

(Kihlstrom, 1987, p1445)

في حالة استعمالها بحدود، تساعدنا الميكانيزمات الدفاعية على التحكم بالإجهاد، خيبة الأمل ومختلف الانفعالات السلبية الشديدة. يرتبط الاستعمال المفرط للميكانيزمات الدفاعية بالأمراض النفسية.

أضيفت بعد ذلك ميكانيزمات جديدة إلى اللائحة (الإنكار، الإسقاط، الإزاحة والعقلنة). حاليا، هناك العديد من الأدوات لقياس الميكانيزمات الدفاعية.

لا يستعمل الشخص الواحد كل الميكانيزمات الدفاعية، ولا تستعمل كلها من طرف جميع الأشخاص. من هذا المنطلق، كان من الضروري تصنيفها في مجموعات .قائمة أساسا على نسبية نضج أو عدم نضج هذه الميكانيزمات. ويتم تحديد هذا النضج عن طريق اعتبارات نظرية وإكلينيكية. (Vaillant, 1990, p35)

كما يمكن أن يعتمد التصنيف على أساس اعتبارات تطورية، ومدى تعقد العمليات المعرفية المشتركة في الميكانيزمات.(Cramer, 1991, p69)

هناك من لا يشك في وجود هذه الميكانيزمات لكنه يشك في كونها لاشعورية.

سيحاول الباحث تقديم سبعة أركان أساسية في نظرية الميكانيزمات الدفاعية، ثم في كل ركن سيقدم الدراسات التجريبية التي تدعمه.

صياغة الإشكالية: ما هي الأركان السبعة لنظرية الميكانيزمات الدفاعية حسب فيبي كرامير، وما هي طبيعة العلاقة بين عناصرها؟

وللإجابة على هذا التساؤل نطرح الفرضيات التالية:

1 - تمثل طبيعة العلاقة بين عناصر نظرية الميكانيزمات الدفاعية، ذات طابع تكاملي.
2 - كيف تتمظهر هذه الأركان في الدراسات الميدانية؟

2 - أهداف الدراسة:

- إثراء حقل البحث العلمي في مجال الميكانيزمات النفسية.
- محاولة لتبسيط موضوع الميكانيزمات الدفاعية لكل قارئ، وبالخصوص في هذه النظرية.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أساسا في اعطاء نظرة جديدة للقارئ في مجال دراسة الميكانيزمات الدفاعية، وأهم التجارب المتعلقة خاصة بنظرية فيبي كرامير.

4-مفاهيم الدراسة:

-الميكانيزمات الدفاعية: هي سيرورات نفسية لاشعورية، يستعملها الشخص لخفض التوتر والقلق الناتج من وضعية ما.

-السيرورات المعرفية: وهي مجموعة من العمليات النفسية والعقلية المعقدة والمتداخلة، التي تمثل شكل الوظيفة النفسية والعقلية عند الشخص.

5- حدود الدراسة:

تقتصر هذه الدراسة على محاولة توضيح الأركان السبعة، لنظرية الميكانيزمات الدفاعية عند فيبي كرامير، وعلاقة كل ركن بباقي الأركان، مع ذكر أهم الدراسات الميدانية خاصة التجريبية منها، التي توضح الموضوع أكثر وتزيد من قيمته العلمية.

6- العرض:

سنقوم بعرض الأركان السبعة للميكانيزمات الدافعية حسب نظرية فيبي كرامير، مع ذكر أهميتها وأهم التجارب الميدانية المتعلقة بها.

الركن 1: الميكانيزمات الدفاعية هي عمليات معرفية تعمل خارج مجال الوعي

نركز في هذا الجزء على ثلاثة ميكانيزمات دفاعية والتي تختلف حسب درجة تعقد العمليات المعرفية، التي ترتكز عليها وهي كذلك تختلف في نضجها التطوري.

يعتبر الإنكار هو الأقل تعقدا من بين الثلاث. وهو يتم من خلال ربط مَعلَم سلبي (مثل: "لا"، "لم") مع إدراك ما، فكرة أو إحساس. الأفكار والأحاسيس التي تكون مضطربة، إذا كانت مدركة على نحو صحيح ودقيق يتم تجاهلها أو تشويهها.

الميكانيزم الثاني هو الإسقاط، ويعتبر معرفيا أكثر تعقيدا. ويتم عن طريق إزالة الأفكار والأحاسيس المزعجة من الشخص ووضعها أو إسنادها إلى شخص أو شيء آخر. معرفيا، استعمال الإسقاط يتطلب القدرة على التفريق بين المثيرات الداخلية والخارجية. وتطور قواعد داخلية التي من خلالها يتم الحكم على الأفكار والأحاسيس بأنها غير مقبولة.

الميكانيزم الثالث هو التقمص، وهو يختلف عن السابقين في محاولة تغييره للواقع. كما يشمل على تغيير الذات لتصبح أكثر جاذبية بالنسبة للآخرين. هذا التغيير يعزز من إحساس الشخص بالانتماء والأمان. إن زيادة التعقد المعرفي لهذا الميكانيزم يعتبر كمتطلب، حتى يستطيع الشخص التفريق بين الذات والآخرين، ويحدد موضعه من بين الآخرين.

إذا اعتبرنا الميكانيزمات الدفاعية كعمليات معرفية خارج نطاق الوعي، فإن هذا الركن يتجنب أمرا جدليا يتمثل في أن هذه الميكانيزمات هي سيرورات عقلية لاشعورية. و عموما فإن من المعروف حاليا بين الباحثين وجود سيرورات عقلية لاشعورية، لكن يوجد جدال حول كون الميكانيزمات لا تحتاج أن تكون لاشعورية(Newman, 2001, p761)

هناك أبحاث أكدت أن الأطفال يطورون طريقة لفهم كيفية عمل مختلف الميكانيزمات. في سن 5 و 6 سنوات يكون الفهم بسيطا للإنكار، في 8 سنوات يتطور مستوى الفهم أكثر. يكون فهم الإسقاط أكثر في سن 11 سنة و 8 سنوات لكن في سن 5 و 6 سنوات لا يمكن فهم هذا الميكانيزم(Döllinger, 1981, p117) .

هناك دراسات اهتمت بالعمر الذي يفهم فيه الطفل هذه الميكانيزمات و العمر الذي يحدث فيه اضطراب في استعمال هذا الميكانيزم (انظر الركن 2).

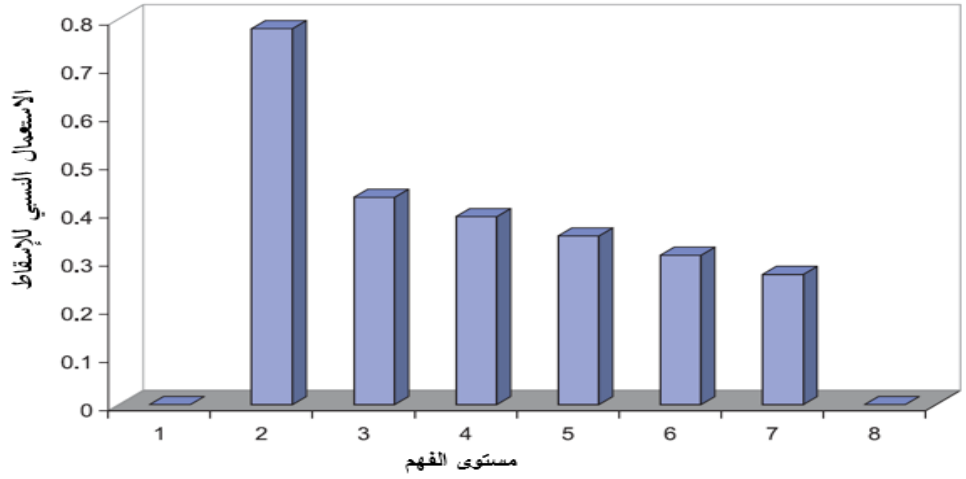
في دراسة لـ 120 طفل، مقسمين إلى مجموعتين: في المجموعة الأولى بعمر 7 سنوات حيث ينتقل الأطفال في هذا العمر من استعمال الإنكار إلى الإسقاط. وفي المجموعة الثانية بعمر 10 سنوات، حيث يقوم الأطفال باستعمال الإنكار بدل الإسقاط. في المرحلة الأولى من هذه الدراسة قام الأطفال بسرد قصصهم الشخصية تم على أساسها استخراج الميكانيزمات المستعملة. كما تم قياس درجة الذكاء. بعد أسبوعين، تم تقديم نفس الأطفال بأربعة قصص قصيرة تم تحضيرها من طرف الباحثين، في كل قصة أظهر البطل استعمال كل من الإنكار والإسقاط. مثال: قصة تصف طفلا تم رفضه من طرف زميله: حيث قال لأمه: أنا لا أبالي لأنني لم أكن أرغب حقيقة في اللعب معه.

قرأ الأطفال كل قصة وطلب منهم الشرح لماذا تصرف الطفل بهذا الشكل. تحصل كل طفل على درجة فهمه للإنكار والإسقاط وكانت الدرجات من 2 (لم أفهم) إلى 8 (فهمت جيدا). تم تقييم الأطفال الذين حاولوا شرح القصص بدرجة فهمهم لوظيفة الدفاع، كما كانت درجة فهمهم متعلقة باستعمالهم لهذا الدفاع الذي تم استخراجه في المرحلة الأولى من القصص التي سردوها بأنفسهم. لم يجد الباحثون ارتباطا بين فهم أو استعمال الدفاع ودرجة الذكاء.

بينت نتائج الدراسة بأن الأطفال الذين فهموا أكثر هذه الميكانيزمات كان احتمال استعمالهم لها أقل.
(Cramer, 2001, p291)

أطفال ذوي 7 سنوات الذين فهموا ميكانيزم الإنكار جزئيا أو كليا، كان استعمالهم له أقل بدرجة دلالة أكثر، مما هو عليه بالنسبة للأطفال الذين كان فهمهم أقل أو لم يفهموا.

بالنسبة لعمر 10 سنوات، هناك علاقة بين استعمال وفهم ميكانيزم الإسقاط. كلما زاد فهمهم للإسقاط قل استعمالهم له. كما توصل الباحثون إلى نفس النتائج بالنسبة لطلبة الجامعات في دراستهم للإسقاط، حيث إن وعيهم باستعمالهم له قلل من فاعليته(Newman, 1997, p980) .



الشكل رقم 01: استعمال وفهم الإسقاط
(Cramer, 2008, p1967)

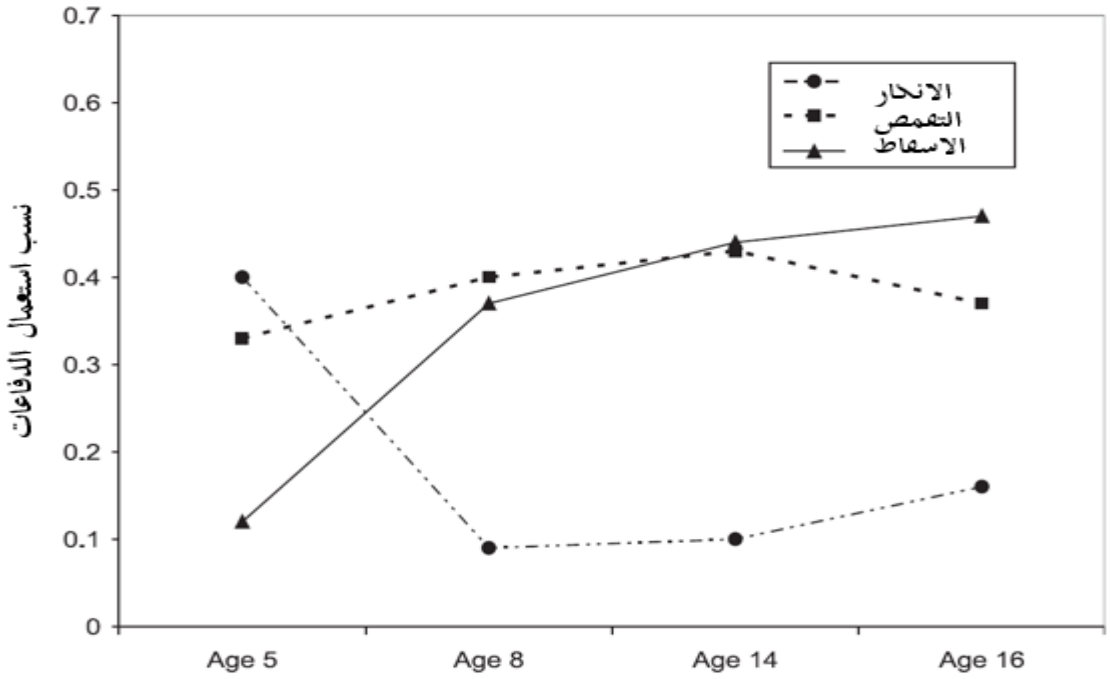
الركن 2: هناك ترتيب زمني في تطور الميكانيزمات الدفاعية

هناك نموذج نظري لتطور ثلاثة ميكانيزمات دفاعية وصفه الباحث Cramer. حيث إنه خلال مراحل الحياة الأولى، يكون الإنكار هو الميكانيزم المسيطر. أما في وسط مرحلة الطفولة، يسيطر الإسقاط ثم يأتي التقمص في مرحلة المراهقة. كما يمكن لهذا الميكانيزم أن ينخفض في مرحلة ما بعد المراهقة. فتظهر ميكانيزمات أخرى مختلفة أثناء مرحلة التطور. حيث ترجع هذه الاختلافات إلى ارتفاع درجة التعقد المعرفي لهذه الميكانيزمات.(Cramer, 2006, p28)

كل دفاع له تاريخه التطوري الخاص به. كل دفاع له جذوره في سلوكات الطفل، التي تظهر على شكل سلوكات حركية إرادية. هناك دفاعات تتطور بسرعة أكبر من دفاعات أخرى. يمكن تمييز الميكانيزمات من خلال مدى نضجها، الذي يمكن تحديده من خلال مرحلة التطور التي أصبح فيها الدفاع مسيطرا ومن خلال التعقد المعرفي للعمليات العقلية المصاحبة للميكانيزمات الدفاعية.

هناك عدة دراسات تدعم هذا الركن. في دراسة عبر-فئوية لـ 300 طفل ومراهق يعيشون في انجلترا الجديدة، بينت أن الإنكار استعمل أكثر في سن 5 سنوات، بعد ذلك انخفض استعماله بصفة واضحة. ارتفع استعمال الإسقاط في سن 8 سنوات وتم استعماله بصفة أكثر من الإنكار. أما الميكانيزم الثالث، التقمص فكان ارتفاع استعماله بطيئا وفي الأخير فاق مستوى الإسقاط والإنكار في مرحلة المراهقة المتأخرة(Cramer, 2008, p1969).

هناك دراستين طوليتين بينتا أن علاقة السن بالاختلافات في استعمال الميكانيزمات هي تمثل في الحقيقة تغيرا تطوريا(Cramer, 2007, p24) .



الشكل رقم 02: استعمال الميكانيزمات الدفاعية في أربعة أعمار

(Cramer, 2008, p1969)

يبين هذا الشكل مسار تطور ثلاثة ميكانيزمات دفاعية الانكار، الاسقاط والتقمص خلال أربعة مراحل عمرية، 5 سنوات، 8 سنوات، 14 سنة ثم 16 سنة: حيث يكون الانكار في العمر الأول مرتفعا، ثم ينخفض بنسبة كبيرة في العمر الثاني ثم يعود للارتفاع في العمر الثالث والرابع على التوالي، لكن بنسب منخفضة. أما الاسقاط فيكون متوسطا نوعا ما في العمر الأول، ثم يرتفع قليلا في العمر الثاني والثالث، لينخفض قليلا في العمر الرابع. أما التقمص فيكون منخفضا جدا في العمر الأول، ثم يبدأ في الارتفاع تدريجيا خلال الأعمار الثلاثة الباقية.

وفي دراسة طولية أخرى استعملت مختلف أدوات قياس الميكانيزمات الدفاعية (DSQ-72) بينت ارتفاعا في استعمال الميكانيزمات الناضجة وانخفاضا في الميكانيزمات غير الناضجة ما بين سن16 و21 سنة.

. (Tuulio-Henriksson and all, 1997, p1150)

الركن 3 : تعتبر الميكانيزمات الدفاعية جزءا من الوظيفة النفسية اليومية العادية.

استعمال الميكانيزمات الناضجة يدعم الوظيفة النفسية ذات الفاعلية الناجحة أو الايجابية، أما استعمال الميكانيزمات غير الناضجة فهو مرتبط بالوظيفة النفسية غير الناجحة أو السلبية(Cramer, 2005, p394).

إن استعمال الميكانيزمات الناضجة مرتبط بالخصائص الشخصية الايجابية، كالتعاطف، تقدير الذات، مركز الضبط الداخلي، الكفاءة، الثقة بالذات والانبساط، ونموذج من الارتباط الآمن. يرتبط استعمال الميكانيزمات غير الناضجة بمؤشرات الصعوبات مثل اللامسؤولية، التمركز على الذات، التفكير الغامض والقلق.(Whitty, 2003, p123)

إن استعمال الميكانيزمات الناضجة من قبل الراشدين يعطي عدة مؤشرات خاصة بالتوافق الايجابي اللاحق، أما استعمال الميكانيزمات غير الناضجة فهو مرتبط بالمشاكل اللاحقة.(Vaillant, 1993, p64)

لم يجد الباحثون ارتباطا بين نسبة الذكاء واستعمال الميكانيزمات الدفاعية في الطفولة والمراهقة لكن على العكس فإن هذه العلاقة هي موجودة في سن الرشد. تقوم نسبة الذكاء بتعديل طبيعة العلاقة بين الميكانيزمات الدفاعية والشخصية.(Cramer, 2002, p103)

بالنسبة للأشخاص الذين يكون معدل ذكائهم منخفضا نسبيا (نسبة الذكاء تقارب 106)، فإن استعمال ميكانيزمات أقل نضجا كالإنكار والإسقاط يساهم لتكون الشخصية في أحسن وظيفة نفسية لها.

الركن 4: ارتفاع استعمال الميكانيزمات الدفاعية أثناء الوضعيات الضاغطة

وهو يعتبر نقطة مركزية في نظرية الميكانيزمات الدفاعية. إذا كانت وظيفة الميكانيزمات هي حماية الشخص من القلق الشديد، الانفعال السلبي غير الضروري، فقدان تقدير الذات، التعرض إلى وضعيات ترفع من هذه الاستجابات ما يؤدي إلى ارتفاع في استعمال الميكانيزمات.

سنقدم أربعة نماذج تجريبية تدعم هذا الركن. في كل دراسة، وبعد انتهاء كل تجربة يستفيد المشاركون فيها من مقابلات في التفريغ النفسي.

في الدراسة الأولى، تم قياس استعمال الميكانيزمات الدفاعية عند تلاميذ مستوى المتوسط، وهذا في ظروف ذات ضغط أقل.

بالاعتماد على نتائج قياس الميكانيزمات، تساوت مجموعتين في استعمال الميكانيزمات. بعد أسبوعين، طلب من كل طفل اللعب بهدف الحصول على زمن قياسي. وعند النجاح يسجل في لوحة الشرف. استنتج الباحثون بأن تجربة الخسارة سببت للأشخاص مشاعر سلبية. أما بالنسبة للأطفال الذين نجحوا في اللعبة فقد استطاعوا بعدها سرد قصص مختلفة تم من خلالها قياس الميكانيزمات الدفاعية.

بينت النتائج بأن الأطفال في المجموعة التي نجحت في اللعب، قد ارتفع استعمالهم لميكانيزم الإنكار والإسقاط: أثارت التجربة مشاعر سلبية لديهم هذا ما زاد من استعمالهم لهذه الميكانيزمات. كما ارتفع استعمالهم لميكانيزم التقمص. ساهمت تجربة النجاح في رفع استعمال الميكانيزمات الناضجة. في الدراسة الثانية، تم خلق وضعيات ضاغطة عن طريق مجموعة من استجابات الرفض. (Cramer, 2003, p104)

قبل هذه التجربة، تم تقييم عينتها المتمثلة في 4 إناث بواسطة زملائهم في الدراسة لتحديد من كانت منهن حسنة الحظ. على اعتبار خصائصهن السوسيومترية، تم اختيار أربعة مجموعات من الإناث: معروفة أكثر بين الناس، متوسطة، مرفوضة ومهملة. تشارك كل أنثى في المخبر، وبعد سرد مجموعة من القصص ومطالبة بتصديقها ثم الالتقاء بأنثى أخرى للعب معها. أعلنت زميلتها في التجربة بأنها لا ترغب في اللعب مع هذه الأنثى المشاركة في التجربة. ومباشرة بعد سماع هذا الرفض الصريح، قامت هذه الأخيرة بسرد قصص إضافية.

أكدت هذه الدراسة بأن البنات اللواتي رُفضن أو أُهملن من طرف زميلاتهن، قد تأثرن أكثر بهذا الرفض، عكس أولئك اللواتي قُبلن من طرف زميلاتهن (المعروفات أكثر بين الناس والمتوسطة)، فقد كان تأثرهن أقل. وبالتالي، يؤدي هذا الاختلاف إلى رفع استعمال الميكانيزمات الدفاعية من طرف من تم رفضهن أو إهمالهن.

بالاعتماد على الاستمارات الذاتية للإناث طيلة هذه الدراسة، اللواتي تم رفضهن أو إهمالهن باعتبار خصائصهن السوسومترية، حيث أظهرن ارتفاعا في استعمال الإنكار والإسقاط، بالمقارنة مع الإناث المقبولات.

الركن 5: استعمال الميكانيزمات تحت ظروف ضاغطة يخفض من المعايشة الواعية للقلق والانفعالات السلبية

تعتبر هذه القاعدة قلب نظرية الميكانيزمات الدفاعية: هدف الميكانيزمات هو تخفيض الانفعالات السلبية. هناك عدة مصادر لتدعيم هذا الركن.

في دراسة حول مراهقين (المراهقة الباكرة)، حيث أثناء لعبة الكترونية، قتل أحد رفاقهم وأسقط البعض منهم أرضا. بعد هذا التقى هؤلاء الأولاد بنفساني عيادي للأطفال، وقاموا بسرد قصص حول صورتين متعلقتين بهذا الحدث. تم تقييم الأولاد حسب درجة الاضطراب النفسي. ثم تقييم استعمال الميكانيزمات في القصص. الأولاد الذين استعملوا ميكانيزمات أكثر في نفس الوقت خاصة في عمر استعمال ميكانيزم الإسقاط ونضج ميكانيزم التقمص، حيث أظهروا اضطرابا أقل بالنسبة للأولاد الذين استعملوا أقل الميكانيزمات الدفاعية. حيث كان لاستعمال هذه الأخيرة في الحادث الصادم، دورا في حماية الأولاد من الاضطراب النفسي.

في دراسة ثانية، لأطفال في عمر 9-18 سنة يعيشون في ظروف ضاغطة تتمثل في إمكانية إصابتهم بمرض السيدا بعد موت آبائهم به حيث استعملوا ميكانيزم الإنكار(Silverman, 1999, p39) .

لم يختلف تقييم الاستمارات الذاتية عن مجموعة ضابطة، حيث كانت نتائج بعض السلالم منخفضة. في المجموعة التي عانت من الضغط النفسي، كان استعمال الإنكار أكثر، أما نتائج الاستمارات الذاتية المتمثلة في سلم CBCL قلق/اكتئاب فكانت منخفضة. كان الاستعمال المرتفع للميكانيزمات له الدور المهم في حماية هؤلاء الأطفال من التعرف على المشاكل.

في الدراسة الثالثة لأطفال في سن 9 سنوات إناث وذكور، حيث كان تقييمهم حسب نتائج سلم CBCL ومقياس هارتير Harter للإدراك الذاتي للكفاءة. (Harter, 1982, p97)

إن الاستعمال الشديد لميكانيزم الإنكار غير الناضج هو مرتبط بالمؤشرات النفسية المرضية التي يقدمها الأولياء. الأطفال الذين يستعملون الإنكار كان احتمال إدراكهم لأنفسهم، كأطفال أقل كفاءة، قليلا. الأطفال الذين يستعملون ميكانيزم غير ناضج يظهرون أعراض تنبؤ بمشاكل نفسية. فالاستعمال الشديد والناجح للميكانيزمات، يحميهم من إدراكهم للاضطرابات، كما يحمي إحساسهم الشخصي بالكفاءة. (Sandstrom, 2003, p605)

كما بينت الدراسات هذه العلاقة بين استعمال الميكانيزمات وقلة الاضطرابات النفسية. حيث تم في دراسة تقديم مجموعة صور جنسية، هذا ما يرفع ما يسمى مستوى سلوك البشرة skin conductance level(SCL)، والذي لحقه ارتفاع في استعمال الميكانيزمات. إن الرجال الذين أظهروا أكبر ارتفاع في استعمال الميكانيزمات، قد أظهروا أخفض مستويات القلق، فاستعمالهم للميكانيزمات قد حماهم من تجربة القلق، كما أن ارتفاع SCL بيَّن وجود استجابة لاإرادية. (Tang, 2002, p35)

في دراسة أخرى، حول مجموعة طلاب جامعيين، حيث كان تقديرهم لذواتهم مهددا، ارتفع استعمالهم للإسقاط. كان هذا الارتفاع مصحوبا بأفكار غير مقبولة، يتم حذفها من مجال الإدراك الشعوري. إن استعمال الميكانيزمات جعل الإدراك الشعوري لرأي هؤلاء الطلبة حول أنفسهم، يساهم في حماية تقديرهم لذواتهم.

(Schimel, J and all, 2003, p969).

إن استعمال الميكانيزمات الدفاعية يحمي الشخص من التجارب الانفعالية السلبية. يرتبط هذا بنتائج الدراسات السابقة التي بينت، بأن ارتفاع الضغط النفسي يؤدي إلى ارتفاع استعمال الميكانيزمات الدفاعية، هذا ما يخفض من أثر الشعور بتجربة القلق والاضطرابات النفسية.

الركن 6: استعمال الميكانيزمات الدفاعية يرتبط بسيرورات أخرى غير اختيارية وغير واعية، تكون مصاحبة للاستجابات الانفعالية

إن استعمال الميكانيزمات الدفاعية يخفض من الشعور بتجربة القلق، والانفعالات السلبية الأخرى. يمكن للملازمة الفيزيولوجية للانفعالات السلبية أن تستمر، كارتفاع ضغط الدم وتغيرات سلوك البشرة. في هذه الحالة، يجب إيجاد العلاقة بين الضغط النفسي/استعمال الميكانيزمات الدفاعية، وتنشيط الجهاز العصبي الذاتي.

إذا أصبح هذا الظرف مزمنا، مثل: الاستمرار في الاستعمال الشديد للميكانيزمات، المصاحب لاستجابات فيزيولوجية، يمكنه أن يحدث مرضا جسديا.

تمت مراقبة الضغط الدموي الانبساطي وحالة SCL لمجموعة من الأشخاص الراشدين، في نفس الوقت تم تعريضهم لظروف ضاغطة، حيث قاموا بسرد قصص تم من خلالها تقييم استعمالهم للميكانيزمات الدفاعية.

تم إيجاد علاقة بين مدى استجابة الجهاز العصبي الذاتي ومستوى استعمال الميكانيزمات. بارتفاع SCL الذي يحدث عند وجود كف انفعالي، حيث كان هذا مرتبطا بارتفاع استعمال الإنكار، و هذا بكف الأفكار و الانفعالات. بارتفاع ضغط الدم الانبساطي، في حالة وجود نشاط معرفي، كان مرتبطا بارتفاع استعمال التقمص، حيث إن الميكانيزمات الدفاعية المعقدة تتطلب عملا معرفيا أكثر. في هذا العرض، حيث تظهر الميكانيزمات مترادفة مع استجابات الجهاز العصبي الذاتي، التي تسببها الضغوط النفسية، من المهم الإشارة إلى أن الظروف الضاغطة التي تسبب استجابات فيزيولوجية، مرتبطة بارتفاع استعمال الميكانيزمات الدفاعية، لا ترتبط مرحلة ما قبل استجابات الجهاز العصبي الذاتي، بالاستعمال اللاحق للميكانيزمات. إن التعرض لتجربة القلق هي بالخصوص سبب ارتفاع استعمال هذه الميكانيزمات. كما بينت دراسات أخرى بأن استجابات الجهاز العصبي الذاتي التي يسببها الضغط النفسي كذلك SCL و استجابة الشريان التاجي هو مرتبط باستعمال الميكانيزمات الدفاعية. (Shelder and all, 2003, p650)

أكدت هذه الدراسات وجود العلاقة بين الاستجابة الفيزيولوجية واستعمال الميكانيزمات الدفاعية، إن كانت هي وظيفة هذا الضغط النفسي، حيث بينت من جهة أخرى، عدم وجود علاقة في حالة الظروف غير الضاغطة. في دراسة لـ 600 شخص أثبتت بأنه لا توجد علاقة بين الظروف غير الضاغطة (فيما يخص ضغط الدم الانبساطي)، حيث يكون الجسم في حالة راحة، واستعمال الميكانيزمات الدفاعية. (MacGregor and all, 2003, p541)

هذا ما توصل إليه كل من Cramer (2003)، Vaillant و Gerber (1996) مع مجموعة من الراشدين والأشخاص في وسط العمر. (Vaillant and all, 1996, p29)

إن استعمال الميكانيزمات الدفاعية مرتبط بتغير الحالة الفيزيولوجية الداخلية والتي تعتبر كمؤشر على حالة الضغط النفسي.

الركن 7: الاستعمال المفرط للميكانيزمات الدفاعية، أو تلك غير الناضجة منها أو غير المتلائمة مع عمر الشخص، هو مرتبط بالاضطرابات النفسية.

إن الاستعمال المناسباتي للميكانيزمات الدفاعية للحماية ضد القلق، أو فقدان تقدير الذات هو متكيف، أما الاستعمال المفرط لها فإنه يصبح من خصائص الاستجابة المتكررة للعديد من الوضعيات، أو استعمال ميكانيزمات غير متلائمة مع العمر فهو مرتبط بوجود اضطرابات نفسية.

هناك عدة اعتبارات في العلاقة بين الميكانيزمات والاضطرابات النفسية. أولا: على افتراض أن الاستعمال المفرط للميكانيزمات التي تكون من خصائص الاضطرابات النفسية، أما تلك المعتدلة فإنها تعتبر جزءا عاديا من الوظيفة النفسية اليومية. ثانيا: التوقع بأن استعمال الميكانيزمات التطورية غير الناضجة، سيكون مرتبطا بالاضطرابات النفسية ; حيث يمكن لهذه الميكانيزمات أن تكون لها نتيجة نفسية مَرَضية، إذا استمر الشخص في استعمالها لفترة طويلة، بعد نهاية المرحلة العمرية الملائمة لاستعمالها. ثالثا: وهي مسألة السببية. هل استعمال بعض الميكانيزمات يحدث أثناء تطور الاضطراب النفسي، أو هل وجود هذا الأخير يحدث في حالة الاستعمال المفرط لبعض الميكانيزمات؟

بصيغة أخرى نقول: هل الميكانيزمات الدفاعية والاضطرابات النفسية، هي مرتبطة داخليا باعتبار أن الميكانيزم هو الاضطراب والعكس صحيح؟

لقد زاد فهم أهمية دور الميكانيزمات الدفاعية في فهم الاضطرابات النفسية، فمثلا: بإضافة سلم تقييم الميكانيزمات الدفاعية، في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية والعقلية (النسخة الرابعة)، وهذا لتحديد وجود الاضطرابات العقلية. هناك عدة دراسات تبين العلاقة بين الميكانيزمات الدفاعية والاضطرابات النفسية، سواء في عينة مرضية أو سوية.

كما وضحنا سابقا، فإن استعمال الميكانيزمات بطريقة معتدلة يساهم في التكيف الناجح. القدرة على تجاهل أمر ما (إنكار وجود أمر ما)، يصرف الانتباه إلى المثيرات ويساعد في تركيز الشخص أكثر على الأمر المهم، لكن الفشل في إدراك الخطر في حالة علاجنا لوضعية معينة، مثال: إنكار مفرط يدل على فقر في تجريب الواقع. كما أن كون الشخص حذرا ومتيقظا في وضعية خطر معين فهو متكيف، لكن شدة الحذر، الترصد والتوقع الدائم في وضعيات عادية، مثال: الإسقاط هنا يعبر عن اضطراب نفسي.

إذا استمر وجود الميكانيزمات الدفاعية، فإن وجود الاضطرابات النفسية يمكنه أن يتخذ هذا البعد.

في دراسات حول عينة من الأشخاص العاديين، وجدت أن استعمال ميكانيزمات غير ناضجة، كالإنكار والإسقاط، مرتبط بوجود معايير اضطرابات الشخصية من النوع (ب) (B)، الخاصة بـ DSM-IV وهي (الشخصية الحدية، المضادة للمجتمع، النرجسية وشبه الهستيرية). تم تأكيد هذه العلاقات بتقييمها بواسطة مقابلات نفسية.

(Vaillant and all, 1998, p152)

وباستعمال النموذج الأولي لمقياس الملاحظات، أو باستعمال مقاييس ذاتية لاضطرابات الشخصية كان من الممكن في بعض الحالات، تأكيد العلاقة بين اضطراب وميكانيزم معين. بالاعتماد على مقابلات إكلينيكية تتضمن الاستبطان، كان تشخيص اضطراب الشخصية النرجسية مرتبطا بميكانيزم التفكك/الإنكار، التي تدعم الرغبة في الاستهام وتجاهل المعلومات السلبية حول الذات. إلى جانب هذا، كان وجود اضطراب الشخصية شبه الزورانية paranoïde، مرتبطا باستعمال الإسقاط وهو ميكانيزم يسند الضرر والاعتداء إلى العالم الخارجي، وهذا سبب الخوف غير المبرر للشخصية شبه الزورانية. (Vaillant, 1994, p44)

أما في العينة المرضية، فإن استعمال الميكانيزمات كان مرتبطا بالتشخيص. بينت الدراسة بأن هؤلاء يختلفون عن العينة السوية، في استعمالهم للميكانيزمات الدفاعية. (Simeon and all, 2002, p491)

حيث يستعمل الأشخاص الميكانيزمات غير الناضجة أكثر، من استعمالهم لتلك الناضجة منها. كما كان استعمال الميكانيزمات مرتبطا بوجود مختلف الأعراض النفسية المرضية.(Cramer and all, 1988, p616)

ترتبط الميكانيزمات غير الناضجة بعدد كبير من الأعراض المرضية، أما تلك الناضجة منها فهي مرتبطة بعدد قليل من الأعراض.

من جهة أخرى، كانت الدراسات حول العينة المرضية أقل نجاحا، فيما يخص التفريق بين التشخيصات المختلفة على أساس استعمالهم للميكانيزمات الدفاعية. (Perry and all, 1992, p200)

إن من أهم الصعوبات في ربط ميكانيزم ما بتشخيص خاص، هو أن هؤلاء الأشخاص بمختلف تشخيصاتهم، يمكنهم استعمال مختلف الميكانيزمات الدفاعية (حيث لا يرتبط ميكانيزم واحد خصوصا بتشخيص واحد).

إن استعمال الميكانيزمات الدفاعية غير الناضجة، قد تم التأكيد عليه باستمرار بأنه مرتبط بالاضطرابات النفسية، سواء عند العينة المرضية أو السوية. أما محاولة ربط تشخيص ما بميكانيزم خاص كانت أقل نجاحا.

خلاصة:

تعتبر دراسة الأركان السبعة لنظرية الميكانيزمات الدفاعية، من أهم البحوث النفسية التي تساهم في فهم واسع وشامل لهذه الميكانيزمات. فقد توصل الباحث في هذا البحث البسيط إلى تقديم أهم جوانبه النظرية، إلى جانب اسقاطاتها التجريبية والتطبيقية، فقد وجدنا بأنها ضرورية في الكثير من الميادين النفسية والتربوية والمهنية، ولهذا فمن الضروري والمهم الاهتمام بمجال الميكانيزمات الدفاعية، من جميع النواحي وفي الكثير من الميادين. هذا إلى جانب التأكيد على أهمية العلاقة، بين مختلف أركان هذه النظرية.

حسب فيبي كرامير فان هذه الميكانيزمات لثلاث تساهم، وبصفة أساسية في النمو العقلي والنفسي للطفل، إذا اتخذت مسارا تطوري عاديا، يتماشى مع مختلف المراحل العمرية. كما يؤكد كرامير على أن هذه الميكانيزمات هي مختلفة ومتفاوتة في تعقدها، كما أن اختلاف الوضعيات التي يكون فيها الشخص، تؤثر في تمظهراتها النوعية والكمية.

قائمة المراجع:

- Cramer, P (1991). The Development of Defense Mechanisms: Theory, Research and Assessment. New York, NY: Springer-Verlag.
- Cramer, P (2002). Defense mechanisms, behavior and affect in young adulthood. Journal of Personality, 70.
- Cramer, P (2003). Personality change in later adulthood is predicted by defense mechanism use in early adulthood. Journal of Research in Personality, 37.
- Cramer, P (2006). Protecting the Self: Defense Mechanisms in Action. New York, NY:Guilford Press.
- Cramer, P (2007). Longitudinal study of defense mechanisms: Late childhood to late adolescence. Journal of Personality, 75.
- Cramer, P., & Tracy, A (2005). The pathway from child personality to adult adjustment: The road is not straight. Journal of Research in Personality, 39.
- Cramer, P., &Brilliant, M (2001). Defense use and defense understanding in children. Journal of Personality, 69.
- Cramer, P., Blatt, S. J., & Ford, R. Q (1988). Defense mechanisms in the anaclitic and introjective personality configuration. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56.
- Dollinger, S. J., &McGuire, B (1981). The development of psychological-mindedness: Children's understanding of defense mechanisms. Journal of Clinical Child Psychology, 10.
- Harter, S (1982). The perceived competence scale for children. Child Development, 53.
- Kihlstrom, J. F (1987). The cognitive unconscious. Science, 237.

- MacGregor, M. W., Davidson, K. W., Barksdale, C., Black, S., &MacLean(2003), D. Adaptive defense use and resting blood pressure in a population-based sample. Journal of Psychosomatic Research, 55.
- Newman, L. S (2001). Coping and defense: No clear distinction. American Psychologist, 56.
- Newman, L. S., Duff, K. J., & Baumeister, R. F (1997). A new-look at defensive projection:Thought suppression, accessibility, and biased person perception. Journal of Personality and Social Psychology, 72.
- Perry, J. C., & Cooper, S. H (1992). What do cross-sectional measures of defense mechanisms predict? In G. E. Vaillant (Ed.), Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers. Washington, DC: American PsychiatricPress.
- Phebe Cramer (2008), Seven Pillars of Defense Mechanism Theory,Social and Personality Psychology Compass 2/5, Blackwell Publishing Ltd,.
- Sandstrom, M., & Cramer, P. (2003) Girls' use of defense mechanisms following peer rejection. Journal of Personality, 71.
- Schimel, J., Greenberg, J., & Martens, A(2003). Evidence that projection of a feared trait can serve a defensive function. Personality and Social Psychology Bulletin, 29.
- Shelder, J., Karliner, R., & Katz, E (2003). Cloning the clinician: A method for assessing illusory mental health. Journal of Clinical Psychology, 59.
- Silverman, L. R (1999). Defense and adaptation in uninfected 'affected' siblings of HIV-positive children. New York, NY: The City University of New York.
- Simeon, D., Guralnik, O., Knutelska, M., & Schmeidler, J. (2002) Personality factors associated with dissociation:Temperament, defenses, and cognitive schemata. American Journal of Psychiatry, 159.
- Tang, P (2002). The effect of exposure to erotic images on defense mechanisms. Palo Alto, CA: Pacific Graduate School of Psychology.
- Tuulio-Henriksson, A., Poikolainen, K., Aalto-Setala, T., & Lonnqvist, J. (1997)Psychological defense styles in late adolescence and young adulthood: A follow-up study. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 36.
- Vaillant, G. E (1977). Adaptation to Life. Boston, MA:Little, Brown and Co.
- Vaillant, G. E (1993). The Wisdom of the Ego. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Vaillant, G. E (1994) Ego mechanisms of defenses and personality psychopathology. Journal of Abnormal Psychology, 103,.
- Vaillant, G. E., & Gerber, P. D(1996). Natural history of male psychological health, XIII:Who develop shigher blood pressure and who responds to treatment. American Journal of Psychiatry, 153.
- Vaillant, G. E., &McCullough, L (1998). The role of ego mechanisms of defense in the diagnosis of personality disorders. In J. W. Barron (Ed.), Making Diagnosis Meaningful: Enhancing Evaluation and Treatment of Psychological Disorders. Washington, D.C: American Psychological Association.
- Whitty, M. T (2003). Coping and defending: Age differences in maturity of defense and coping strategies. Aging and Mental Health, 7.