

الشخصية التجنبية

1_ مفهوم اضطراب الشخصية التجنبية:

أول من صاغ مصطلح "الشخصية التجنبية" هم ميلون (1969) Milon (ووصف هذه

الشخصية على أنها "تتكون من نمط " النشاط المنفصل، وتمثل الخوف و عدم الثقة في

الآخرين و المفرط في الحساسية و المفرط في الجماليات" و حسبه فان الحساسية العالية هي

الخاصية الأساسية في هذا النوع من اضطراب الشخصية، وهذا هو السبب الذي يجعل

المصابين باضطراب الشخصية التجنبية كارهين الدخول في علاقات اجتماعية حتى و إن

كانوا سيحصلون على قبول الآخرين لهم ، كما أن الألفة و المودة غالبا ما تكون صعبة جدا

بالنسبة لهؤلاء الأفراد، بالرغم من أنهم قادرين على إقامة العلاقات الحميمة عندما يكون

هناك ضمان بقبول غير ناقد.

ولقد ظهر مصطلح اضطراب الشخصية التجنبية (APD) لأول مرة في الإصدار الثالث

للدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض العقلية عام 1980، أما أعراضه فقد تم إدراجها في

الإصدار الرابع (DSM 4-،) ويصنف اضطراب الشخصية التجنبية ضمن المجموعة الثالثة

من اضطرابات الشخصية إلى جانب اضطراب الشخصية اضطراب الشخصية المتعلقة

واضطراب الشخصية القهرية.

وتعرفه الجمعية الأمريكية للطب النفسي والعقلي (APA) أنه "نمط منتشر من التثبيط

الاجتماعي، والشعور بعدم الملاءمة، وفرط الحساسية للتقييم السلبي، يبدأ في مرحلة البلوغ

المبكر و يظهر في أربعة أو أكثر من السياقات التالية:

1_ تجنب الأنشطة المهنية التي تنطوي على علاقات شخصية كبيرة الاتصال بسبب مخاوف من النقد أو الرفض أو الرفض.

2_ غير راغب في الانخراط مع الناس ما لم يكن على يقين من أنه محبوب.

3_ يظهر ضبط النفس في العلاقات الحميمة بسبب الخوف من التعرض للعار أو السخرية.

4_ يكون منشغلاً بالتعرض للنقد أو الرفض في المواقف الاجتماعية .

5_ يتم تثبيطه في المواقف الشخصية الجديدة بسبب مشاعر عدم الكفاية.

6_ يتردد بشكل غير عادي في المخاطرة الشخصية أو الانخراط في أي أنشطة جديدة لأنها قد تكون محرجة.

استخدام التجنب والكف كدفاعات شخصية في عديد من المواقف الحياتية - الانشغال

الزائد بالمخاوف والتهديدات المحتملة ، كذلك قدمت هورنى 1959 Horney مجموعة من

السمات التي أطلقت عليها النمط المنعزل والتي وصفتها بأنها ذلك النمط البين شخصي

الذي يتميز بالابتعاد عن الآخرين والتوتر الزائد المرتبط بوجود الآخرين ، ومن ثم تصبح

العزلة وسيلة هامة لتجنب هذا التوتر ومن ثم توجد حاجة داخلية لدى هؤلاء الأفراد لوضع

مسافات بينهم وبين الآخرين - وأنهم يرسمون حول ذواتهم ما يشبه بالدائرة السحرية التي لا

يستطيع أحد اقتحامها ، وبالتالي فإن كل الصفات التي يكتسبونها وكل حاجاتهم تتجه نحو

الهدف الأساسي وهو عدم التورط أو الاندماج مع الآخرين ، وأشارت هورنى في النهاية أن

ازدراء الذات من بين السمات التي تميز النمط الانعزالي (الانسحابي) وهذا ناتج من

الشكوك العميقة تجاه الذات التي تؤدي إلى التشكك في الآخرين مما يجعل الفرد غير قادر

على تقبل ذاته كما هي عليه وغير قادر على الاعتقاد بأن الآخرين يتقبلونه كما هو عليه بكل عيوبه ومزاياه مما يجعله يعتقد بأن الآخرين يحتقرونه بدلاً من أن يحترمونه .

كذلك أشار بعض المنظرين إلى وجود بعض العوامل البيولوجية الوراثية المسؤولة عن

حدوث هذا الاضطراب واضطرابات الشخصية عامة منهم Kallman ,1938 -

Mackinnon & Michels, 1971-73

2_ مدى الانتشار اضطراب الشخصية التجنبية:

يعد اضطراب الشخصية التجنبية واحداً من أقل أنواع اضطرابات الشخصية انتشاراً بمعدل يتراوح بين 0.05% إلى 01% من تعداد السكان، في حين تصل نسبة المترددين على العيادات الخارجية للصحة النفسية حوالي 10%، وهو أكثر شيوعاً بين النساء مقارنةً بالرجال وخاصة في المجتمعات الشرقية التي لا تشجع ولا تعزز التفاعلات بين شخصية منذ الصغر لدى الفتاة، رغم أنّ الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية يرى أنّه من المحتمل أن تكون النسبة متكافئةً بين الجنسين.

3_ سمات اضطراب الشخصية التجنبية:

إن السمة الأساسية في اضطراب الشخصية التجنبية هي نمط متعمق من عدم الراحة الاجتماعية و الخجل و الخوف من النقد الذي يسبب ألماً كبيراً للمصابين بهذا الاضطراب و يحطم معنوياتهم، بالإضافة إلى التوتر في المواقف الاجتماعية خوفاً من قول الكلام غير المناسب أو عدم القدرة على الإجابة عن سؤال، حيث يصابون بأحمر الوجع و البكاء ، يتسم ذوي اضطراب الشخصية التجنبية بسمات عديدة يمكن ذكرها كما يلي:

أ_ غالبا ما يقوم الأفراد المصابون باضطراب الشخصية التجنبية بتقييم حركات وتعبيرات الأشخاص الذين يتعاملون معهم، وسلوكهم المخيف والمتوتر قد يثير السخرية والاستهزاء من الآخرين، وهذا بدوره يؤكد شكوكهم الذاتية.

ب_ هؤلاء الأفراد قلقون جدا بشأن احتمال أن يتفاعلوا مع النقد بالحمرة أو البكاء ، ويصفهم الآخرون بأنهم "خجولون" و "وحيدون" و "منعزلون" ، تحدث المشاكل الرئيسية المرتبطة بهذا الاضطراب في الأداء الاجتماعي والمهني .

ج_ يرتبط تدني احترام الذات وفرط الحساسية للرفض باتصالات شخصية مقيدة ، مما قد يصبح هؤلاء الافراد منعزلين نسبي وعادة لا يكون لديهم شبكة دعم اجتماعي كبيرة يمكن أن تساعد في مواجهة الأزمات، لأنهم يرغبون في المودة والقبول وقد يتخلون العلاقات المثالية مع الآخرين.

د_ يمكن أن تؤثر السلوكيات التجنبية سلبا على الأداء المهني لأن هؤلاء الأفراد يحاولون تجنب أنواع المواقف الاجتماعية التي قد تكون مهمة لتلبية المتطلبات الأساسية للوظيفة أو للتقدم لمهنة.

ولتشخيص هذا الاضطراب كان لابد من الاستناد لمجموعة من المعايير التشخيصية التي تم تحديدها في الدليل التشخيصي و الإحصائي الخامس.

4_ اضطراب الشخصية التجنبية و خبرات الإساءة في مرحلة الطفولة:

يمثل اضطراب الشخصية التجنبية خطورة كبيرة على حياة الفرد لأنه يؤدي إلى إنهاك الحياة الاجتماعية للفرد و الشعور بعدم الكفاءة و الحساسية المفرطة تجاه التقييم السلبي من

الآخرين و عدم الشعور بالأمان و الاستقرار و تجنب المواقف الاجتماعية و مشاكل في الأداء الاجتماعي و المهني .

ونظرا لما يسببه هذا الاضطراب كان لابد من البحث عن العوامل المساهمة في تطوره من أجل الحد من انتشاره ، وقد تبين من خلال عدة دراسات أن لخبرات الإساءة في مرحلة الطفولة بأنواعها الجسدية و النفسية و الجنسية و الإهمال دور مهم في نشوئه وتطوره ، و حسب هذه الدراسات فان اضطراب الشخصية التجنبية يرتبط ارتباطا وثيقا بخبرات الإساءة و التي يمكن اعتبارها كمنبئات لهذا الاضطراب في مرحلة الرشد. فالأفراد ذوي اضطراب الشخصية التجنبية يكونوا قد تعرضوا في طفولتهم للرفض والعزلة وأشكال الإساءة المختلفة خاصة من الوالدين أو ممن يقوم مقامهما و تكونت لديهم نظرة سلبية عن الذات و عن الآخرين و من هنا يبدأ الخوف من الرفض و يسيرون في تفسير ردود فعل الآخرين تجاههم في الاتجاه السلبي، وهذا ما يميزهم فهم يريدون الاقتراب من الآخرين و لكن يخافون من الرفض و الانتقاد لأنهم في نظرهم ناقدين و غير مهتمين .

5_ أسباب اضطراب الشخصية التجنبية:

كغيره من اضطرابات الشخصية أو بصورة أوسع فلن أسباب اضطرابات الشخصية بشكل عام غير معلومة بشكل محدد ولم يتوصل العلماء إلى أسباب الشخصية التجنبية إلى هذا الحين بشكل واضح ومحدد هذا بالرغم من التطور المذهل في مجال الطب النفسي والتساوير التي أجريت على الدماغ والأبحاث العلمية والدراسات التي أجريت في العقود الأخيرة بشكل كبير للتعرف على أسباب الاضطرابات الشخصية.

لكن مع هذا لم يزل علماء الطب النفسي في حيرة تجاه الأسباب المحددة والدقيقة لنشوء

الاضطرابات النفسية وأسباب اضطرابات الشخصية.

لكن مع هذا يشير العلماء إلي أن اضطراب الشخصية التجنبية ونشوء المرض ناتجاً عن

العديد من العوامل المتشابكة والمعقدة والتي تشمل (العوامل النفسية - العوامل الاجتماعية

- العوامل الوراثية)، ولقد ارتبطت العديد من اضطرابات القلق في مرحلتي الطفولة والمراهقة

بشكل خاص بالمزاج الذي يوصف بـ " التثبيط السلوكي " وأن يتصف الشخص بالخبيل

والانسحاب من المواقف والأحداث الجديدة ، وقد توفر تلك الصفات استعداداً وراثياً للأفراد

للإصابة باضطراب الشخصية المتجنبة أو القلقة .

والى هنا يشير علماء الطب النفسي إلى أن تجاهل مشاعر الأطفال بشكل خاص ونبذ

أحد الوالدين أو كليهما للأطفال بالإضافة إلى نبذ الأقران قد يكون من عوامل زيادة نشوء

اضطراب الشخصية التجنبية .

كما تشير الدراسات والأبحاث التي أجريت عن الشخصية التجنبية والتي أفادت بأن

الاضطراب لا ينتج بسبب اضطراب في كيمياء الدماغ أو حدوث خلل في النواقل العصبية

الموجودة في الدماغ أو نقص في مواد معينة في الدماغ وذلك بناء على التصاوير الدماغية

التي أجريت على المخ على عكس العديد من الاضطرابات النفسية التي يكون سبب نشوئها

حدوث خلل في الدماغ أو نقص في المواد الكيميائية في المخ .

وفي حالة حدوث أي خلل أو عدم توازن في كيمياء الدماغ لدى الأشخاص المرضى

باضطراب الشخصية التجنبية يكون مجرد عرض من أعراض الاضطراب وليس سبباً من

أسباب المرض لذا أخذ دواء الشخصية التجنبية والعقاقير من أجل تحسين المزاج .

6_ المعايير التشخيصية لاضطراب الشخصية التجنبية:

لقد وضعت الجمعية الأمريكية للطب النفسي و العقلي سبعة معايير لتشخيص اضطراب

الشخصية التجنبية، حيث إن توفر أربع معايير أو أكثر تصنف الأفراد باضطراب الشخصية

التجنبية من عدمه نوردتها فيما يلي:

✚ يتجنب الأفراد المصابون باضطراب الشخصية التجنبية أنشطة العمل التي تتطلب

على اتصال شخصي كبير بسبب مخاوف من النقد أو الرفض ، فقد يتم رفض

عروض الترقيات الوظيفية لأن المسؤوليات الجديدة قد تؤدي إلى انتقادات من

زملاء العمل.

✚ يرفض الانخراط مع الناس ما لم يكن متيقناً أنه سيكون محبوباً فهو يتجنب تكوين

علاقات جديدة إذ لم يكن متأكد من أنه سيكون محل إعجاب وقبول الآخرين بدون

التعرض للنقد ، ويعتقد أن الآخرين هم أفواد ناقدون ومستنكرون، إذ لم يجتازوا

اختبارات شديدة تثبت العكس.

✚ بالإضافة إلى أن الأفراد المشخصون بهذا الاضطراب لن يكونوا جزءاً من

النشاطات الجماعية إذ لم تكن هنالك عروض متكررة ومستمرة من الدعم والرعاية.

ييدي تحفظا في العالقات الحميمة بسبب الخوف من أن يكون موضع سخرية

وخزي. فالتآلف غالبا ما يكون صعب وبشكل كبير بالنسبة لهؤلاء الأفراد ، إذ

وبالرغم من أنهم قادرون على تكوين عالقات قوية عندما يكون هنالك ضمان

بقبول تام غير ناقد ، فهم غالبا ما تكون لديهم صعوبة في الحديث عن أنفسهم

ويتصرفون بتحفظ ، إذ يحتفظون بمشاعرهم الخاصة لأنفسهم خوفا من التعرض

للسخرية أو العار.

إذا تعرض المصابون باضطراب الشخصية التجنبية إلى الرفض أو النقد ولو

بدرجة بسيطة، فانهم يشعرون بأذى شديد ، لأنهم يميلون إلى أن يكونوا خجولين

وهادئين ومثبطين و "غير مرئيين. وإنهم يتوقعون أنه بغض النظر عما يحدث

معهم بسبب الخوف من أن أي اهتمام قد يكون مهين لهم.

مثبطين في المواقف الجديدة مع الناس بسبب الخوف من عدم الكفاءة ، حيث

يظهر عليه م الخجل والهدوء، فيكون ميالين إلى الامتناع والتواري عن أنظار

الآخرين بسبب خوفه من أن أي انتباه إليه يمكن قد يكون مهينا أو نابذا ساخر

منهم.

كما أنه يتوقع بأن أي كلام يقولونه فإن الآخرين سيعتبرونه "خاطئ" ونتيجة لذلك

فإنه قد لا يقولون شيئا أبدا، كما أنه م يستجيبون بشكل كبير للتلميحات غير

الواضحة التي توحى بالتهكم أو السخرية ، وبالرغم من رغبته م الشديدة بأن يكون

فعالين في الحياة عامة والمواقف الاجتماعية خاصة إلا إنهم يخشون وضع مصالحهم بين أيدي الآخرين.

ينظرون إلى أنفسهم على أنه م غير أكفاء اجتماعيا وغير جذابين شخصياً ، أو أقل شأن من الآخرين وأنه م أقل شأنًا من الآخرين، وأن هذه الشكوك فيما يتعلق بالكفاءة الاجتماعية والجاذبية الشخصية تصبح واضحة بشكل كبير في المواقف التي تشمل تفاعلات مع الغرباء.

يعارض القيام بمخاطر شخصية ، أو الانخراط في أي أعمال جديدة ، فيتجنب النشاطات نتيجة الخوف من الإحراج، إذ انه يميل إلى المبالغة في المخاطر المحتملة للمواقف المعتادة أو الاعتيادية، وكنتيجة لأسلوب الحياة الضيق الناتج عن حاجتهم إلى الثقة والأمن إذ إنه من الممكن أن يقوم أحد المشخصين بهذا الاضطراب بإلغاء مقابلة عمل بسبب خوفه من الإحراج نتيجة لعدم ارتدائه الملابس على نحو مناسب أو لائق ، وغيرها من المشكلات التي يمكن أن تكون السبب في تجنب النشاطات الجديدة

7_ علاج اضطراب الشخصية التجنبية؟

يعد العلاج السلوكي المعرفي هو العلاج الأكثر نجاعة والمعتمد في معالجة اضطراب الشخصية التجنبية والذي يعتمد بشكل أساسي على تمكين المريض من مواجهة مخاوفه تجاه الآخرين، ذلك عن طريق إدماج المريض في المجتمع من خلال تعزيز مهارات الاتصال والتواصل مع الآخر، والعمل على دفع المريض لتكوين علاقات اجتماعية بشكل تدريجي.

ومن المهم التأكيد على أن التوجه للعلاج الدوائي لن يحقق فعالية كبيرة وذلك لتركيزه على علاج أعراض المرض المتمحورة حول مزاج المريض، وليس أساس المرض بحد ذاته لذلك يفضل الاعتماد على العلاج السلوكي الذي يركز على تعزيز مهارات المريض الاجتماعية.

وإذا كان لدينا من أصدقائنا أو أهلنا أشخاص مصابون باضطراب الشخصية التجنبية علينا أن ندرك أن انتقاد سلوكياتهم الانعزالية والتجنبية وانتقاد نمط حياتهم لن يجدي نفعا في تعافيتهم أو في جعلهم أشخاص اجتماعيين، بل على العكس من الممكن أن يكون لديهم رد فعل معاكس ما يجعلهم تجنبين أكثر.

والكثير من أصحاب اضطراب الشخصية التجنبية يجدون أن الاضطراب هو جزء من طبيعتهم وشخصيتهم، ولا يدركون أنها تشكل عائق أو مشكلة لديهم ، لذلك كل ما عليكم فعله هو محاولة إدماجهم في علاقات اجتماعية صحية، تعزيز مهارات التواصل لديهم، تقوية ثقتهم بأنفسهم، وإفهامهم أن الآخر إنسان مثلهم مهما انتقدهم هو أيضا لديه جوانب ضعف في شخصيته.