**المحاضرة الثانية : اليات الدفاع :**

2**- اليات الدفاع** :

اليات الدفاع ما هي الا تعبير عن التنظيم النفسي للشخصية ، فاذا كانت مبنية بدون شروخ فان عمل ميكانزمات الدفاعية يعبر عن قوة الشخصية وتعمل لا شعوريا فهي تعبر عن موقفه عن ذاته وعن الاخرين تتجسد من خلال السلوكات والعكس صحيح .

ميكانيزمات الدفاع عند فرويد يرى فرويد أنّ ميكانيزمات الدفاع هي واحدة من الطرق التي يتكيف فيها الناس مع القلق حيث تلجأ الأنا إلى استخدام أساليب دفاع مختلفة أمام المواقف التي تُواجهها وتُهددها بالخطر، إذ تقوم آليات الدفاع بإنكار الحقيقة أو تشويهها أو تزويرها، ويتم استخدامها بشكلٍ لا شعوري، وقد تكون هذه الوسائل الدفاعية وسائل صحية، ولها قيمة تكيفية إذا لم تُصبح أسلوب حياة رئيسي في التعامل مع المشكلات ومواجهة الحقائق والمواقف المقلقة.

 **أنواع ميكانيزمات الدفاع لميكانيزمات الدفاع أنواع عدة:**

⮚ **الكبت** هي من أهم الوسائل الدفاعية، ويكون الكبت عن طريق التعامل مع الأحداث والخبرات والأفكار والمشاعر المؤذية والرغبات المهددة عن طريق دفعها من منطقة الشعور إلى منطقة اللاشعور، حيث إنّ فرويد قسّم الشعور إلى ثلاث مناطق، وهي الآتي الشعور تتمثل بالخبرات التي يمر بها الفرد في الوقت الحاضر، وهي ما يعرفه الفرد عن أفكاره. ما قبل الشعور هي المنطقة المحصورة بين الشعور واللاشعور، وبها تتخزن الأحداث والمشاعر التي يسهل استحضارها إلى منطقة الشعور.

**⮚الإزاحة** يُقصد بها تحويل الانفعالات من مصدر الإحباط إلى هدف آخر أو شخص آخر، كأن يصرخ الطفل في وجه صديقه أو يقوم بتعنيفه لمجرد أنّ والده قام بالصراخ عليه أو قام بتعنيفه، فهي توجيه الفعل الممارس على الشخص على أحد آخر خوفاً من المواجهة. التعويض يعمل الفرد على تغطية جوانب الضعف لديه عن طريق إبراز جوانب القوة، فمثلاً الطالب الذي يُعاني من مشكلات في التحصيل فإنّه يلجأ إلى أن يُبرز جوانب القوة في شخصيته، فقد يعمل على إبراز نفسه بمكان آخر، كأن يُصبح متفوقاً في رياضة ما. ا

**⮚لتسامي** تعني أن يقوم الفرد بما هو مقبول اجتماعيًا بدلاً ممّا هو غير مقبول، وتنتشر هذه الآلية في الغالب عند فئة الشباب، فيقوم الشخص المتعرض للضغط بتفريغ هذا الضغط بالرياضة أو بالغناء مثلاً عوضاً عن العنف.

**⮚التحويل العكسي** أن يتصرف الفرد عكس ما يشعر ليخفي مشاعره غير المقبولة، فمثلاً إذا اضطرت الظروف شخصاً للتعامل مع شخص آخر يكرهه، فإنّه لا شعورياً سوف يُظهر حباً زائداً للشخص الآخر.

**⮚الإسقاط** تعني محاولة الشخص بأن يُلصق الخصائص الشخصية السلبية بالآخرين، مثل: البخل والكره، ويستخدم الشخص وسيلة الدفاع هذه لأن يُبعد الخصائص السلبية عن نفسه، فالذي يخون يتهم الآخرين بالخيانة عادةً، والكاذب لا يُصدق ما يقوله الآخرون.

**⮚** ا**لإنكار** تعني أن يُنكر الشخص خبراته التي تسبب له الآلام أو تلك التي لا يرغب بتصديقها، وتُعتبر عادةً أنّها حماية من القلق المتشكل عبر المواقف غير السارة، فقد تنكر الأم موت ابنها أو الأب موت ابنه، ويقولون أنّه ذهب برحلة وينتظرون عودته.

**⮚التبرير** يُشير إلى محاولة الفرد تشكيل أعذار وأسباب منطقية مقبولة لتبرير فعل غير مقبول أو الخسارة والفشل، فمثلاً إذا قام شخص بالتقدم إلى وظيفة، وكان يعتقد أنّها وظيفة أحلامه ولم يُقبَل بها، فإنّه سيُقدم تفسيرات وتبريرات منطقية بأنّه لم يكن بحاجة إلى تلك الوظيفة. النكوص يُقصد به محاولة الفرد مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع القلق باستخدام سلوكيات غير ناضجة وغير مناسبة لمستوى عمره والتي تعلمها في الماضي، ومثال على ذلك: أن تبكي فتاة في الثلاثين من عمرها في حضن والدتها كلما مرت بشيء من الصعوبات.

**⮚** ا**لإيثار** ويكون من خلال مساعدة الآخرين؛ لتلبية الاحتياجات النفسية عند الفرد، مثل: التطوع في الأعمال الخيرية

⮚ا**لتجنب** يكون من خلال رفض التعامل مع الموقف أو تقبله أو مواجهته، مثل: تغيير الموضوع ومحاولة تجنبه عند فتحه؛ ليبتعد الفرد عن التعامل مع المشكلة.

⮚الخيال وهو تجنب الواقع من خلال تصور بعض الأمور، هربًا من القلق والتوتر الذي قد يمر به الشخص.
: <https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%8A%D9%83%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%B2%D9%85%D8%A7%D8%AA_%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%81%D8%A7%D8%B9_%D8%B9%D9%86%D8%AF_%D9%81%D8%B1%D9%88%D9%8A%D8%AF>