

**محاضرة رقم (6)****الحيل الدفاعية:**

ان القلق هو اساس كل المشاعر النفسية المؤلمة التي يعاني منها الافراد ، غير ان طبيعة النفس البشرية انها تحاول السيطرة على هذا القلق والتخلص منه حتى تحتفظ بالتكيف والتوافق الضروري للسعادة والراحة النفسية. غير ان الاساليب المختلفة التي يتبعها الافراد للسيطرة على هذا القلق ليست كلها اساليب سوية ، بل ان بعضها الاساليب غير سوية ( من وجهة الصحة النفسية) وهذه الاساليب الخاطئة (غير السوية):

**الحيل الدفاعية النفسية:** وسائل وأساليب لا شعورية من قبل الفرد وظيفتها تحريف الواقع حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الاحباطات والصراعات والصراعات التي لم تحل وتهدد امنه النفسي.

وهي حيل عادية يلجأ اليها كل الافراد ، السوي واللاسوي غير ان الفرق بينهما في انها توجد بصورة معتدلة عند السوي ، وافراط الفرد اللاسوي في استعمالها. وعلى الرغم من ان هناك انواع عديدة من الحيل الدفاعية النفسية الا أنها تشترك في امرين اساسيين هما:

1. هي انكار او تحريف للواقع (تحريف ضروري).

2. تعمل بطريقة لا شعورية ، فالافراد غير واعين أو شاعرين بها.

ويمكن تقسيم هذه الحيل الى...

- **حيل الدفاع الانسحابية (الهروبية):** الانسحاب والنكوص والتبرير والانكار والتخيل والالغاء والسلبية والتفكيك.

- **حيل الدفاع العدوانية (الهجومية):** العدوان والاسقاط.

- **حيل الدفاع الابدالية :** مثل الابدال والازاحة والتحويل والاعلاء والتعويض والتكوين العكسي والرمزية والتقدير المثالي.

وفي ما ياتي توضيح للحيل الدفاعية...

**اولاً: الكبت:** ابعاد لا ارادي لشيء ما من الوعي ، وهو يختلف عن القمع ،ففي القمع يستبعد الفرد الخبرات التي يرفضها المجتمع وبصورة واعية ، اما في الكبت فالفرد يستبعد الخبرات غي السارة له وبصورة لاشعورية.

**مثال ذلك:** الغيرة المكبوتة أو الحقد المكبوت.

**ثانياً: التكوين العكسي:** اظهر الفرد نزعة سلوكية مضادة تماماً لحقيقة النزعات التي تحرك سلوكه.

**ثالثاً: الاسقاط:** نسب عيوب الذات ونزواتها المزعجة للآخرين.

**رابعاً: النكوص:** الرجوع الى مرحلة عمرية اكثر بهجة وخالية من القلق والفشل، والنكوص يختلف عن التثبيت أي توقف نمو الشخصية عند مرحلة معينة ولا يتعدها.

**خامساً: التعويض:** محاولة الفرد النجاح في ميدان ما لتعويض فشله (الحقيقي او المتخيل) في ميدان اخر اشعره بالنقص.

**سادساً: التبرير:** اختلاق اعداء مقبولة لافعال غير مقبولة.

**سابعاً: التحويل(الابدال):** الاستعاضة عن الشيء الرئيس للنزوة بموضوع غير مهدد.

**ثامناً: التسامي(الاعلاء):** تحويل الطاقة الغريزية الى مجالات ليس فقط مقبولة اجتماعياً بل ممتازة.

**تاسعاً: التقمص:** اضافة الفرد بعض خصائص الاخرين الى نفسه و التوحد معهم ليكون مقبولاً. وان التقمص يختلف عن التقليد في ان التقمص لاشعوري ، والتقليد شعوري.

**عاشراً: التفكير(العزل):** فك الارتباط بين انواع السلوك المختلفة ، وعزل كل منهما بعيداً عن الاخر.

**احد عشر: السلبية:** مقاومة المسؤوليات والضغوط ، حيث يفعل الفرد عكس مايطالب منه (ازدواج الشخصية).

**اثنتا عشر: التخيل:** اللجوء الى عالم الخيال لتحقيق ما عجز عنه في الواقع.

**ثلاثة عشر: التحويل:** تحويل الصراعات الانفعالية والدوافع المكبوتة الى اعراض جسمية.(الهستيريا).

**اربعة عشر: الازاحة :** اعادة توجيه الانفعالات المكبوتة نحو اشخاص او موضوعات او افكار غير تلك التي سببت الانفعال(الاصلية).

**خمسة عشر: التعميم:** تعميم خبرة او تجربة معينة على باقي التجارب المشابهة او القريبة منها.

**سته عشر: الرمزية:** هي اعتبار مثير لا يحمل معنى انفعالي رمزاً لفكرة او اتجاه مشحون انفعالياً.

**سبعة عشر: التقدير المثالي:** المبالغة في تقدير حقيقة الشيء او الشخص.