

## المحاضرة رقم 03: ميكانيزمات الدفاع

### أهداف المحاضرة:

تهدف هذه المحاضرة إلى:

- التعرف على معنى الميكانيزمات الدفاعية.
- التعرف على بعض أنواع الميكانيزمات الدفاعية.

### 1-تعريف ميكانيزمات الدفاع :

تعرف على أنها عمليات حماية موضوعة من طرف الأنا من أجل ضمان حمايتها الذاتية، إذ يمكن أن نقول أنها دفاع الأنا، لأنها وضعت ضد الرغبات المرفوضة والخطرة المنبعثة من النزوات القادمة من الهو.

كما تعرف أيضا على أنها ميكانيزم نفسي غير واع يستعمل من طرف الفرد من أجل خفض التوتر الناجم عن الصراعات الداخلية بين المتطلبات الغريزية والقوانين الاجتماعية والعقلية.

عموما يمكننا القول بأن ميكانيزمات الدفاع النفسي تحدث نتيجة وجود خطر على الأنا، أين تتعامل الأنا مع هذا الخطر إما من خلال الطرق الواقعية لحل المشكلات أو من خلال الطرق غير الواقعية واللاشعورية لتحريف وإنكار الواقع.

### 2-أنواع ميكانيزمات الدفاع:

تأخذ الحيل الدفاعية عدة اشكال وأنواع منها:

**الكبت le refoulement:** يعتبر الكبت من أقدم ميكانيزمات الدفاع وأهمها فهو حيلة دفاعية تستخدمها الأنا لمنع الأفكار المثيرة للقلق من الوصول إلى الشعور، وهو ميكانيزم دفاعي عن طريقه ترد المشاعر والأفكار أو الذكريات المرتبطة بالنزوة والتي تكون مرفوضة اجتماعيا إلى مستوى اللاشعور وتبقى هناك.

**الإسقاط: le projection**

الإسقاط حيلة دفاعية لا شعورية وهي في جوهرها صورة من خداع النفس، حيث ينسب الفرد أفكاره ورغباته الخاصة والغير المقبولة وكذا نقائصه إلى الآخرين أي هي التعامي عن عيوب الذات ونقائصها ونسبها إلى .

### **التعويض la compensation:**

التعويض عملية ترمي إلى إحداث التوازن وذلك بتعويض النقص وهي عملية تلقائية.

### **التبرير: rationalisation**

وهو عملية يحاول الشخص من خلالها إضفاء تفسير متماسك من وجهة نظر منطقية أو مقبولة من جهة نظر خلقية لموقف أو فعل أو فكرة أو شعور وتغرب دوافعها الحقيقية عن باله

### **التكوين العكسي formation reactionnelleM**

يعتبر التكوين العكسي من الحبل الدفاعية التي يلجأ إليها الانسان آليا بصرف حفظ الذات والابقاء على مثاليتها، حيث يقوم العقل لا شعوريا بتغيير إستجابة رذيلة أو قبيحة تتنافي مع الذات ومطالب المجتمع ويكون التغيير بتحويل الاستجابة إلى نقيضها مثال: تحويل الكراهية إلى الحب، كثرة النظافة هي تكوين عكس الرغبة الزائدة في الوسخ.

### **الإنكار denegation:**

وهي وسيلة يلجأ إليها الشخص الذي يبوح بإحدى رغباته أو أفكاره أو مشاعره التي كانت مكبوتة حتى تلك اللحظة في نفس الوقت الذي يستمر فيه بالدفاع عن نفسه صدمًا من خلال إنكار تبعيتها له

### **الإزاحة أو الابدال:**

تحدث عندما يتم إعادة توجيه المشاعر القوية من شخص لآخر، أو من موضوع لآخر.

### **النكوص:**

وهو العودة لمرحلة سابقة من مراحل النمو كان الفرد يشعر بالاطمئنان خلالها.