

٤- المرونة : الشخص السوي قادرا على التكيف والتعديل وهو حين يواجه الصراع والاحباط يلتمس الوسائل لحل المشكلات بدلا من ان يجمد على وسائله القديمة ثم ان الرغبة في التعلم وفي التغيير وفي تجريب الجديد تعتبر عناصر من المرونة كذلك

٥- القدرة على الافادة من الخبرة : من السمات الظاهرة التي تميز العصابي عجزه الظاهرة على ان يفيد من الخبرة اذ هو يدع نفسه ينغمس المرة بعد المخرة في المواقف التي تثير عنده القلق وتورث الفشل ويرجع هذا الى ان حياته محشودة بسوء الادراك وانواع القلق والكراهيات وسوء تقدير الذات والالتفات الزائد الى الحاجات الذات الى حد يعجز معه عن تركيز انتباهه على الجوانب التي تمكنه من ان يتعلم ويميز

٦- الفعالية الاجتماعية : اكثر حياة الانسان تقوم على التفاعل الاجتماعي بينه وبين الاخرين والشخص المتوافق يشارك في ذلك الى اكبر حد وهو يتصل بالآخرين من غير انكالية مفرطة عليهم او نفور وانسحاب مفرط بينهم

٧- الاطمئنان الى الذات : الشخص المتوافق يتصف بتقديره لذاته وادراكه لقيمتها وبالطمأنينة او الامن ويكون كذلك مرتكزا على تقدير واقعي لنواحي ضعفه بالاضافة الى جوانب القوة عنده وعلى منزلته كما هي المنزلة التي يستطيع بلوغها

رابعاً : اشكال الدفاع الاولية :

وقد تسمى بالعمليات العقلية اللاشعورية او الحيل اللاشعورية او الحيل الدفاعية اللاشعورية او الاليات العقلية او حيل الدفاع النفسي

تعريفها :

هي كل وسيلة يستخدمها المرء من اجل الحفاظ على سلامته البدنية وتأمين راحته العقلية والنفسية والجسمية بغية تحقيق اهدافه ورغباته لتلا يهددها الاخفاق والفشل وظائفها :

١- المحافظة على توازن الفرد وهدونه العاطفي

٢- تبيد بعض الشعور بالقلق الناجم عن الصراعات النفسية الداخلية

٣- تقديم حل وسط مقبول بين الدوافع الملحة التي لا يمكن تحقيقها وبين المثل والقيم التي تمنع من تحقيقها

٤- تسهيل ارضاء بعض الرغبات التي لا يقبلها الوعي على حالتها الطبيعية ولا يمانع في ارضائها اذا جاءت بشكل مستتر

٥- واخيرا فان هذه الوسائل الدفاعية تساعد على الابقاء على كبت الصراعات النفسية ومنعها من الظهور

انواع الوسائل الدفاعية :

- ١- التقمص : ومعناه ان يتقمص الفرد بعض صفات الاخرين واسلوب حياتهم ونواحي شخصياتهم وسلوكهم واهدافهم في الحياة وقد يتضمن الحسن منها والسيئ
- ٢- الاسقاط : ولعلها من اكثر وسائل الدفاع ممارسة وتعني بكل بساطة ان ينسب الفرد ما في نفسه من العيوب وصفات غير مرغوبة الى غيره من الناس وبصورة مكبرة وضخمة احيانا .
- ٣- التعويض : وهو محاولة الفرد النجاح في ميدان لتعويض اخفاقه او عجزه الحقيقي او المتخيل في ميدان اخر مما اشعره بالنقص او الضهور بصفة ما بقصد تغطية صفة اخرى .
- ٤- النكوص : ويمكن وصفه بانه عملية يلجأ بها الفرد او يرتد الى مرحلة من المراحل نموه السابقة التي كان يشعر بها بالامن والاستقرار هربا من واقع مؤلم يعيش فيه
- مثل البنت التي تقلد الفتيات الصغيرات في ملابسها وحركاتها وحديثها ونغمة صوتها كتعبير لخوفها من كبر السن
- ٥- الكبت : وهو حيلة لا شعورية يلجأ اليها الفرد للتخلص من الشعور بالقلق والضيق جراء انذكريات والتجارب والمخاوف المؤلمة التي يعانيتها وبذلك يضمن لنفسه حالة من الهدوء العقلي والاستقرار النفسي
- ٦- التبرير : وهو تفسير السلوك الفاشل او الخاطى بأسباب منطقية معقولة واعداع مقبولة
- ٧- ويختلف التبرير عن الكذب في ان الاول لا شعوري يخدع به الفرد نفسه بينما الكذب شعوري يخدع به الاخرين
- ٨- التخيل (احلام اليقظة) : وه لجوء الفرد واستغراقه المفرط في احلام اليقظة وبانه القصور في الهواء لتحقيق ما عجز تحقيقه من نجاحات في الواقع وهي احدى اعراض مرض الفصام
- ٩- الانسحاب : وهو الهروب والابتعاد عن مواقف الاحباط والصراع الشديد
- ١٠- الرمزية (مثالية) : وهي من اقدم مظاهر الحياة النفسية في تاريخ الانسان وتلعب دورا كبيرا في المعتقدات والتقاليد والمخاوف التي تتسم بها الثير من الحضارات البشرية
- ١١- الاعلاء والتسامي : هو تحويل الدوافع والرغبات غير المقبولة الى أنشطة وفعليات مثالية تحضى بتأييد واعجاب كبار المجتمع او الدين او الاخلاق وهي في الاصل جنسية الطابع او عدوانية