**الصحة النفسية / قسم رياض الاطفال**

**أ.م.د.مروج عادل خلف**

**رابعاً ـ اشكال الدفاع الأولية // ـ**

يواجه الانسان خلال حياته العديد من المواقف او الظروف التي تثير فيه حالات القلق والتوتر الناتج عن عدم اشباع حاجاته ، أو ادراكه لوجود خطر حاصل او متوقع مما يدفع به الى محاولة تخفيفه او ازالته ان امكن وكثيراً مايتوصل الفرد الى حالة الاتزان والتوافق بازالة ذلك التوتر الا ان بعض حالات التوتر قد تستمر ولا يستطيع الفرد مواجهتها على مستوى الشعور لشدتها او قسوتها مما يؤدي به الى محاولات تكيف لاشعورية وهي ما نطلق عليها ( اشكال الدفاع ) أو ( آليات الدفاع ) والتي تعرف بأنها (( مجموعة من اشكال السلوك التي يلجأ اليها الفرد في سعيه وراء اشباع حاجة وجد ما يعيقها ، او مواجهة خطر متوقع )) .

ومن ابرز ما تتسم به هذه الآليات هو الآتي : ـ

1 ـ انها انكار او تحريف للواقع .

2 ـ انها تعمل بطريقة لاشعورية وهذا يعني ان للأفراد صوراً محرفة وغير حقيقية لأنفسهم ولبيئتهم على المستوى الشعوري .

**وظائفها / ـ**

يجمع علماء النفس على ان وظيفة الآليات الدفاعية هي الدفاع عن الشخصية ، فهي عند علماء التحليل النفسي (( القوة الكابتة )) التي تستخدمها الآن لتسد على الدفاعاتالمكبوتة الطريق حتى لاتظهر في مجال الشعوروتسببالكدر والألم للفرد ، وهي عند علماء النفسالسلوكيين اساليب سلوكية اكتسبها الفرد حسب قواعد التعلم لتجنيبه المشاعر الأليمة والمريرة المرتبطة بمواقف الصراع أو الاحباط او المواقف المثيرة للقلق عموماً ، وتثبت هذه الأساليب عند الفرد وتصبح جزءاً من نظامه السلوكي اذا نجحت في تجنيبه المشاعر الأليمة او التخفيف منها ، اما عند علماء نفس التراث ـ وهم اساس التوجه الذاتي الانساني في ميدان علم النفس ـ فالآليات الدفاعية من شأنها حماية الذات من أية اخطار ، او اية تهديدات داخلية او خارجية .

**انواع ((اشكال الدفاع الأولية )) / ـ**

**تقسم اشكال الدفاع النفسي الى : ـ**

**1 ـ حيل الدفاع السوية : ـ**

وهي غير عنيفة وتساعد الفرد في حل ازمته النفسية وتحقيق توافقه النفسي ، مثل الإعلاء والتعويض والتقمص والابدال .

**2 ـ حيل الدفاع غير السوية : ـ**

وهي عنيفة ويلجأ اليها الفرد عندما تخفق حيله الدفاعية السوية فيظهر سلوكه مرضياً ، مثل الإسقاط والنكوص والعدوان والتحويل والتفكيك والسلبية ، **وفيما يأتي أنواع ( اشكال الدفاع النفسي ) : ـ**

**1 ـ الاعلاء ( التسامي ) : ـ** يقصد بالاعلاء تعبير الفرد عن دوافعه التي يرفضها المجتمع ولا يقبل بالطرق التي يتبعها في اشباعها وبخاصة فيما يتعلق بدافعي الجنس والعدوان ، ففي طريق الاعلاء يحصل تصريف للطاقة الجنسية وانقاص من حدة التوتر على الرغم من انه لايكون تصريفاً كاملاً ولا إنقاصاً تاماً ، فمثلاً إعلاء اشباع الدافع الجنسي بكتابة الشعر الغرامي ، واعلاء اشباع دافع العدوان الى رياضة مثل الملاكمة ، ومن الشائع في مجال الاعلاء لجوء بعض الوالدين الى تهيئة انشطة تساعد الابناء على ذلك ، كالرسم والخياطة وقراءة القصص ذات الأهداف الموجهة .

**2 ـ التعويض : ـ**

ويقصد به محاولة الفرد النجاح في حقل من حقول النشاط بعد ان فشل في حقل آخر سواء أكان هذا الحقل مختلفاً عنه أو مرتبطاً به فعلى سبيل المثال التلميذ الذي يفشل في تحقيق المستوى العلمي الذي يطمح فيه وقد يعوض عن فشله بالنشاط الرياضي المتميز الذي يحقق عن طريق ذاته لينال احترام الآخرين .

**3 ـ التقمص أو التوحد : ـ**

هوعملية لاشعورية يتم فيها امتصاص الشخص لصفات شخص آخر يعجبه فيتصرف على وفقها سواء كانت تلك الصفاة حسنة اوسيئة ، فالطالبة في المراحل الأولى من الدراسة تتقمص شخصية معلمتها بحيث ينسحب ذلك على اسلوب حديثها وطريقة وتعاملها مع الآخرين وربما هواياتها .

ان التقمص في المراحل الأولى من حياة الانسان يساعد الفرد في النمو ويحصل عن طريقه النمو اللغوي والخلقي والاجتماعي ، والتقمص يبدو لبعض الافراد كأنه تقليد ، والحقيقة ان الصغار في أي مجتمع يقلدون الكبار في اللباس واسلوب العيش . وهذا التقليد لايعد تقمصاً لأنه قد لايصدر عن الحب والاعجاب الذي يوقع بالفرد بأن يسلك وكأنه هوالشخص الذي تقمصه ، مهما كانت دوافعه وهمية او خيالية فيرضى على مايرضيه ويحزن لما يحزنه ويقبل مايقبلة ويرفض مايرفضه وانما يصدر عن سلوك محدود ينحصر في جانب محدود ، فقد يقلد الطفل اباه في طريقة الجلوس او في اسلوب الحديث او في طريقة الاكل ، في حين نجد الطالب الذي يتقمص شخصية مدرسه يعمل وكأنه هو في كل مايتعلق بجوانب تصرفه ، فالممثل الناجح كلما تقمص الشخصية بشكل جيد كان دوره اكثر نجاحاً .

**4 ـ الاسقاط : ـ**

وهو ان ينسب الفرد مافي نفسه من عيوب وصفات غير مرغوبة الى غيره من الناس ويلسقها بهم ، ويعد فرويد أول من تنبه الى ظاهرة الاسقاط وحدة اللفظية التي تصفها وقد ربط حالة الاسقاط بالقلق الناتج عن احساس الذات بالعجز عن السيطرة عن مثيرات الجنس وقد وصفه بأنه احد العمليات الدفاعية اللاشعورية التي يعمد الفرد من خلالها بوصف الآخرين بعيوبه واحاسيسه المكبوتة التي لايعترف بها ولايرغب اطلاقاً باقرارها ، ان حالة الاسقاط كما في قولهم ( الاناء ينضح مافيه ) والاسقاط شائع عند جميع الناس صغارهم وكبارهم بدرجات كبيرة ، فالطلبة ينسبون الرسوب في الامتحان الى صعوبة المادة ، والتأخر في الحضور الى ازدحام المواصلات ورداءة الجو ، وسوء سلوك الطفل الى وراثته لا الى سوء تربيته ، وفشلنا في اعمالنا ومشاريعنا الى سوء الحظ والى فساد الزمن . ويختلف الاسقاط عن التبرير في ان التبرير اعتذاراً بينما الاسقاط هجوم واعتداء ، والغرض منه مزدوج فيه يختلف من مشاعرنا ودوافعنا البغيضة ونعمل عن رؤية انفسنا كما هي في الواقع لذا كان بمثابة حيلة دفاعية خداعية كما انه يجعلنا في حالة نقد الناس واتهامهم ولومهم قبل ان يلومونا .

**5 ـ النكوص : ـ**

هو عملية هو حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ اليها الفرد عندما يواجه موقفاً صعباً يهدده بالفشل وعدم القدرة على المقاومة الشعورية الصحيحة . و هو العودة الى الردة او الرجوع التقهقر الى مستوى غير ناضج من السلوك والتوافق حين تعترض الفرد مشكلة او موقف محبط ، فمثلاً شيخ يسلك سلوك مراهق بعد ان كان أقلع عنه ، وراشد يبكي عندما تقابله مشكلة .

**6 ـ التبرير : ـ**

هو تفسير السلوك ( الفاسد أو الخاطئ ) باسباب منطقية معقولة واعذار مقبولة ، والفرد عندما يسلك ذلك يستهدف بالدرجة الأولى اقناع نفسه أولاً ومن ثم الآخرين .

فالإنسان مهما يكن من الكمال والنضج والشجاعة ، فأنه يخاف ان تظهر عيوبه وجوانب نقصه للآخرين ويجهد نفسه شعورياً ان يكون سلوكه خالياً من الدوافع التي لاتليق به ولايرضاها لنفسه ، وعندما لايستطيع تحقيق ذلك يعمد لاشعورياً الى التبرير الذي لايهدف الى تعديل سلوكه فعلاً ولكنه يهدف الى اقناع نفسه بأن سلوكه معقول وان دوافعه مقبولة وفي هذه الصيغة يكون التبرير مختلفاً عن الكذب ، لأن الكذب عملية تزييف الحقائق بصورة شعورية والهدف الأساسي منها مخادعة الآخرين ممن يعنيهم الحال في حين يكون التبرير وكما وضحنا عملية لاشعورية موجهة الى اقناع الفرد لذاته لأن سلوكه على وفاق مع قيمه ومعيير اخلاقه التي يدّعيها ، والتبرير حيل دفاعية لاشعورية تهدف جعل استجابات الأفراد لمواقف منطقية ومعقولة ، فمثلاً الطالب الجامعي الذي يفشل في تحصيله في فرع من فروع الدراسات يبرر فشله بأن مستقبله غير مضمون عن طريقها ، وتبرير عدم الزواج من فتاة جميلة مرغوبة رفضت اتمام الزواج بأنها سيئة السلوك ...

**7 ـ الكبت : ـ**

هو ابعاد الدوافع والافكار المؤلمة او المخزية او المؤدية الى القلق من حيز الشعور الى حيز اللاشعور حتى تنسى . وهو وسيلة توقي ادراك الدوافع التي يفضل الفرد انكارها وكأنه يهذّب ذاته خشية الشعور بالألم والندم وعذاب الضمير وإلام الذات ، وتبدأ عملية الكبت منذ الطفولة عندما يواجه الطفل حالات الصراع بين رغباته وحاجاته التي يرغب في اشباعها والقيود التي يضعها الوالدان في طريق الاشباع لهذا فإنه يلجأ الى الكبت كوسيلة تتجنب عقاب الوالدين وتبرير الألم المترتب عن الفشل في اشباع الحاجات وبالتالي فإن الكبت يساعد في تنظيم سلوك الطفل وجعله اكثر قابلية لتحقيق التوافق الاجتماعي ، الا ان استمرار تعرض الطفل لأوامر النهي من الوالدين قد يؤدي الى ان يصبح الكبت بمثابة ـ عادة ـ ان صح التعبير بمعنى انه سيصبح استجابة ذاتية حتى لما يعد مقبولاً في المجتمع مما يؤثر سلباً في سلوك التكوين النفسي في شخصية الطفل .

والكبت يختلف عن القمع في ان القمع يتضمن كبح وضبط النفس شعورياً في ضوء المعايير الاجتماعية خشية الخزي والعار ، ومن الامثلة على ذلك الخبرة المكبوتة والحقد المكبوت ...

**8 ـ الإبدال : ـ**

هو اتخاذ بديل لإشباع دافع غير مشبع او حاجة محبطة او تحقيق هدف او سلوك غير مقبول اجتماعياً ، ويكون البديل عادةً مشابهاً الى حد كبير للداف غير المشبع او الحاجة المحبطة او الهدف او السلوك غير المقبول اجتماعيا ً ومثال ذلك : ـ ابدال السلوك العدواني الموجه الى احد الوالدين او احد الاخوة الى لعبة وتحطيمها .

**9 ـ احلام اليقضة : ـ**

وهي وسيلة لا شعورية تستهدف التخلص من حالة التوتر والقلق المترتب عن الرغبات التى لايمكن تحقيقها في عالم الواقع فيجد الفرد متنفساً لها في الأحلام ، بحلم الفقير بالغني وحلم التلميذ الفاشل بالتفوق ، وكثيراً مايعيش الطفل وكذلك المراهق مثل هذه الأحلام ، ولكن الاسراف في الاستسلام لها يعد دليلاً على المعانات من احباطات او ازمات شديدة وعندئذ تصبح هذه الاحلام منذر بالخطر لأنها تعزله عن الحياة الواقعية بتحدياتها وانشطتها وآلامها وآمالها وأهدافها التي هي مصدر نحو الشخصية وارتقائها .

**خامساً ـ بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بسوء التوافق // ـ**

**(( الاحباط ـ الصراع ـ القلق ـ العدوان( السلوك العدواني) ))**

**\*ـ الإحباط / ـ**

**\* ـ مفهوم الاحباط : ـ**

يعرف بأنه عجز الفرد أو فشله في تحقيق هدف من اهدافه ، او بلوغ غاية من الغايات التي يسعى الى تحقيقها ، فعجز الطالب عن دخول الكلية التي يريدها يؤدي الى نشوء حالة عنده تسمى الاحباط .. ويجب ملاحظة ان حالة الاحباط غالباً ما تقود الانسان الى شعوره بحالة من اليأس والتشاؤم وضعف القدرة على العمل ، وحياة الانسان لاتخلو من مواقف يجد نفسه فيها عاجزاً عن اشباع حاجاته وبلوغ اهدافه مما ينجم عنه شعوره بالضيق والتوتر والقلق وعدم الاتزان ، وتعتمد هذه المظاهر على شدة الحاجة المطلوبة ومدى الحاحها في الاشباع أو مدى اهمية الهدف الذي نسعى لتحقيقه ، فكلما كانت الحاجة المحبطة او الهدف اكثر اهمية بالنسبة لنا ، كلما كان الموقف المحبط اشد ايلاماً وتأثيراً ، لهذا يعد الاحباط من اهم العوامل التي تؤثر بالصحة النفسية للفرد ، ويعجز الفرد عن ايجاد حلول لها للوصول الى حالة التوازن والاستقرار النفسي . ويختلف الناس من مدى تحملهم للإحباط ، اذ ان لكل منا قدرة معينة على تحمل مثل هذه المواقف فاذا تجاوزها فان تغيرات معاكسة سوف تحدث فقد نجد موقف ما يثير حالة من الاضطراب لدى فرد معين ولكنه لاتثير مثل هذه الحالة لفرد آخر ، ويتفق علماء النفس ان لخبرات الطفولة اثر بالغ في زيادة قابلية الفرد لتحمل مواقف الاحباط او بالعكس .. فالوالدان اللذان كانا يتبعان اساليب التربية الصحيحة في تربية ابنائهما ، وجد ان هؤلاء الاطفال اكثر قدرة من غيرهم على تحمل مصادر الاحباط ، بينما لوحظ ان الوالدين اللذين كانا يتبعان اساليب التربية القاسية والمتشددة في تربية الاطفال وجد ان مقاومتهم لعناصر الاحباط اضعف من المجموعة الاولى ....

**\* ـ انواع الاحباط : ـ**

يمكن تقسيم انواع الاحباط بحسب العوامل المؤدية اليه الى : ـ

**أولاً ـ احباط خارجي : ـ**

ويعزى الى عوامل خارجية تتعلق ببيئة الفرد المادية أو الاجتماعية ويتضمن الحالات الاتية : ـ

أ ـ العوز الخارجي / ويحدث نتيجة لنقص موارد البيئة المادية أو الاجتماعية ، ومثال ذلك حالة الفقر التي دون اشباع حاجات الفرد ، وكذلك عدم

الحصول على مركز اجتماعي مرموق ، او فقدان الأب او الأخ وعدم وجود شخص يعتمد عليه فمثل هذه الحالات يشعر خلالها الفرد بالاحباط .

ب ـ الحرمان الخارجي/ ويتضمن فقدان شيء خارجي يملكه الفرد كأن يكون اخ أو أب او صديق او زوجة او عمل اودار اوسيارة وغير ذلك ، والفرق

بين هذه الحالة وسابقتها هي انها تسبب احباط اكثر شدة لان الفرد هنا كان يمتلك الشيء وفقده اما في الحالة الأولى فهو اساساً لم يمتلكه ، مما يتطلب

في الحالة هذه ما يسمى باعادة التكيف .

ج ـ الاعاقة الخارجية / وتحدث عند وجود عائق يحول بين الفرد ومبتغاه وقد يكون العائق مادي ومثل ذلك الطفل الذي يريد الخروج للعب ولكنه

لايستطيع فتح الباب .

**ثانياً ـ احباط داخلي : ـ**

ويحدث بسبب عوامل داخلية أي تتعلق بالفرد ذاته في الحالات الآتية : ـ

أ ـ العوز الداخلي / فقد يسبب الاحباط نتيجة لفقدان الفرد لحاسة البصر او السمع او اصابته بمرض خطير مما يحول دون قدرته في اشباع الحاجات التي

يتوقف اشباعها على مثل هذه العوامل .

ب ـ الحرمان الداخلي / ويتضمن فقدان القدرة على الرؤيا والسمع او تعرض الفرد لحالات الشلل التي قد تمنعه من مواصلة عمل اعتاد عليه وهذا يؤدي

الى شعوره بالاحباط .

ج ـ الاعاقة الداخلية / وتحدث هذه الاعاقة عند وجود الفرد امام هدفين الا ان تحقيق احداهما يحتم بالضرورة التضحية بالهدف الآخر وهذا مانطلق عليه

بالصراع ومن امثلة ذلك الرغبة في مشاهدة برنامج تلفزيوني أو حضور مباراة بكرة القدم وكلاهما في ذات الوقت .

**\* ـ مستويات الاحباط : ـ**

يتوقف مستوى الاحباط على متغيرات تلعب دوراً اساسياً في حياة من يواجهه ويعانيه ، وهي تتعلق بمايأتي : ـ

1 ـ قدرة الفرد على التحمل ، يختلف الأفراد من حيث ابنيتهم النفسية وقدراتهم على تحمل ماينتابهم من ازمات وما تعترضهم من مشكلات ، فمنهم من ينهار أمام الضربة الأولى للأزمة حتى وان كانت خفيفة ، ومنهم من يقاوم بصبر وتحمل وتماسك حتى يستنفذ ما يملك من طاقات ، فان عجز عن ذلك لجأ في كثير من الأحيان الى واحد من الاسلوبين التاليين : ـ

أ ـ اعتماد بعض الانماط السلوكية الايجابية التي تعتمد على الرد الواقعي الفعلي في الحياة ، فيتكيف للموقف الجديد تكيفاً ايجابياً يشمل اطراف كيانه،وشخصيته ، دون بلوغ اعماقها وجوهرها أو تعريضها لخطورة التشتت والتمزق والضياع .

ب ـ اعتماد البعض الآخر اساليب وطرائق ملتوية لاتساعده على الحل الصحيح للموقف الذي يعانيه يكون شعورياً مخالفاً للقيم الاجتماعية ، وبعضها الآخر لاشعورياً ، ويطلق عليها الحيل الدفاعية اللاشعورية ، كالكبت ، والتبرير والاسقاط والتقمص والابدال وغيرها .

2 ـ مستوى الحاجة واهميتها للفرد ، حاجات الفرد كثيرة ومتنوعة وهي على مستويات مختلفة من حيث اهميتها له ، فبعض الحاجات اساسية لايستطيع الفرد التنازل عنها أو تأجيل اشباعها ، وبعضها الآخر ثانوية قد يتنازل عنها او يؤجل اشباعها الى وقت آخر ، وان الفرد يكافح من اجل اشباع هذه الحاجات ، ويشعر بالاحباط اذا حال بينه وبين اشباع اية حاجة منها .

وفي العصر الحديث برز احد العلماء في ذلك هو ( ماسلو ) ورتب هذه الحاجات في تصاعد هرمي اطلق عليه ( هرم ماسلو للحاجات ) تكون الحاجات البايولوجية الأساسية في قاعدته تليها الحاجة الى الامان ثم الحاجة الى الحب والانتماء ، ثم الحاجة الى الاحترام والتقدير ثم الحاجة الى تأكيد الذات تليها الحاجة الى المعرفة واخيراً الحاجة الى التذوق الجمالي والفني ....

**\* ـ اثار الاحباط على الفرد : ـ**

يشكل الاحباط موقفاً نفسياً تتوقف صعوبته على التكيف النفسي للفرد وعلى شعوره بخطورة النتائج ، حتى وان كان ذلك الشعور وهمياً وعلى درجة تعطل اهدافه القريبة والبعيدة ، والاحباط عندما ينعكس على الفرد الذي يعاني منه ينعكس على شخصيته باطارها العام ، وقد نلاحظها في جانب من جوانب الشخصية ، فعلى سبيل المثال قد نلاحظ على التاجر الذي تحمل خسارة كبيرة غير متوقعة ، أثر هذا الموقف على شخصيته من الناحية الانفعالية في انها قد أثرت على عملياته العقلية ولكننا لم نستطع بالسهولة نفسها ملاحظتها في الجوانب الاخرى .