

اشكال الدفاع الاولية (الحيل اللاشعورية) (العمليات العقلية اللاشعورية) اليات الدفاع
تعريف حيل الدفاع النفسي وهي وسائل واساليب لاشعورية من وظيفتها تشويه الحقيقة حتى
يستطيع الفرد من التخلص من حالات من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الاحباطات
والصراعات التي تهدد توافقه وصحته النفسية

وحيل الدفاع اللاشعورية يلجأ اليها جميع الناس الاسوياء وغير الاسوياء والشخص
العادي والشاذ لكن الفرق بينهما هو نجاح الفرد السوي في تطبيق تلك الحيل الدفاعية
واخفاق الشخص غير السوي وتعرضه للاخفاق والاحباط باستمرار كذلك وجودها بشكل
معتدل عن الفرد السوي وبصورة مفرطة عند الشخص غير السوي

يمثل القلق اساس كل المتاعب النفسية التي يعاني منها الفرد ومن طبيعة الانسان السوي
انه يحاول السيطرة على هذا القلق والتخلص منه حتى يستطيع ان يبقي توازنه وتكيفه
وشعوره بالراحة

من هنا تظهر مجموعة من الاساليب للسيطرة على نواحي القلق وهذه الاساليب بعضها
اساليب سوية مألوفة وبعضها ملتوية غير صحيحة (من وجهة نظر الصحة النفسية)

مثلا الشخص غير الامين في معاملاته مع الناس يشعر بشيء من القلق وعدم الارتياح
وخوفه من معرفة الناس عن سلوكه غير المقبول اجتماعيا بالطريقة الصحيحة والسوية
للتخلص من القلق يكون بالقضاء على مصدره اي يعدل سلوكه الغير سوي لكنه
لايستطيع لضعف قدرته في التخلص من هذه الظاهرة غير المرغوبة لذلك يلجأ الى
اساليب ملتوية للتخلص من شعوره بالقلق عن طريق اتهام الناس على شاكلته وانهم
ايضا غير امناء وفي طريق لاشعورية اي ان الفرد لا يبذل مجهودا واعيا في سبيلهما.

** ان جميع الحيل الدفاعية تقوم الحيل الدفاعية تقوم بتشويه الحقيقة من اجل تحقيق
على تشويه الحقيقتة الفردية من اجل
1- تجنب حالات القلق

2- ان يحفظ الفرد اعتباره لذاته

تعريف الحيل الدفاعية اللاشعورية: هي انما هي من السلوك التكيفي تسببها دوافع
لاشعورية

وهي اساليب مختلفة التكيف والتوافق يقصد بها الى التخفيف من حدة التوتر الناتج من
الاحباط

أنواع الرسائل الدفاعية

1- التقمص: هو عملية لاشعورية تتسم في الب-تبريرية ت الإعتاد بخص
أخر يعجب به فالتالبة وعلى الأغلب تتقمص شخصية معلمتها ينعكس حتى على اسلوب
حديثها وطريقة تعاملها مع الأخرين

الفرق بين التقمص والتقليد: التقمص يكون مع أشخاص نحبهم ومعجبين بهم مثل الاب
أما التقليد فيكون في اللبس واسلوب حياتهم أو التدخين أو غيرها
ويشعر الفرد في التقمص بأنه أصبح شخصية واحدة مع الشخصية المنقصة

2- الاسقاط: هو ان تنسب مافيك من عيوب الى الأخرين وهي من الوسائل والحيل
الاشعورية المستخدمة بكثرة مثلا الطلاب ينسبون الرسوب بالامتحان الى صعوبة ولا
يشير الى قصوره في قراءة المادة الدراسية كذلك فشلنا في مسار معينا واعمالنا الى
سوء الحظ وليس الى سوء تقدير اتنا وحساباتنا للمشروع بشكل صحيح

3- النكوص: عودة الفرد الى اساليب وطرق كانت في الماضي فعالة في اشباع الحاجات
ومواجهة المشكلات لكنه تجاوز بتقدم العمر واصبحت غير مناسبة للمرحلة العمرية
الجديدة، هو الرجوع والعودة الى مرحلة من مراحل النمو السابقة التي كان يشعر فيها
بالالامن والاستقرار هربا من الدافع المؤلم الذي مثل البنات التي تقلد الفتيات الصغيرات في
الملبس كتعبير عن الخوف من كبر السن

4- الكبت: يلجأ اليها الفرد للتخلص من مشاعره واحاساسيه التي تسبب له الضيق
والقلق بسبب تضاربها مع قيم المجتمع، وهو وسيلة لابعاد رغباته ودوافعه غير
المقبولة من اجل ان يكون في حالة استقرار نفسي

هو ابعاد الأفكار المؤلمة والمخيفة المؤدية الى القلق من حيز الشعور الى حيز الاشعور
ويختلف الكبت عن القمع في ان القمع يتضمن كبح وردد وضبطا للفس شعوريا في
ضوء المعايير الاجتماعية خوفا من الخزي والعار التي تؤدي للقلق

5- التعويض: يمثل حالة الفرد في النجاح في مجال معين بعد ان فشل في مجال او حقل
أخر مثلا الطالب الذي يفشل في تحقيق المستوى العلمي الذي يطمح اليه قد يعوض فشله
في النشاط الرياضي المتميز او يعوض الفشل الدراسي في نشاطات أكثر حيوية داخل
الاسرة والمجتمع فينال احترام الأخرين فيحقق من حدة القلق بسبب الفشل

6- التبرير: تفسير السلوك الخاطى باسباب منطقته واعدار مقبولة ويختلف عن الكذب في ان الكذب شعوري يخدع به الاخرين والتبرير لاشعوري يخدع الفرد به نفسه مثلا عندما يقدم شخص للزوج من فتاة رفضه يبرر لنفسه انها سيئة الخلق وهناك من الناس من يرى ان البخل يبرره بانه حرص والقسوة يبررها بانها حزم

7- احلام اليقظة: استغراق الفرد المفرط في احلام اليقظة لتحقيق ما عجز عنه في الواقع من تحقيق الاهداف مثل حلم الفقير بالغنى

8- الانسحاب: هو الابتعاد عن معوقات اشباع الدوافع وعن مصادر القلق والتوتر مثال ذلك الانسحاب والعزلة والميل للوحدة لتجنب الاحباط في مجال التفاعل الاجتماعي

9- الاعلاء والتسامي: يمثل التعبير عن الدوافع الغير مقبولة من قبل الجميع بوسائل يقرها ويرضاها وخاصة فيما يتعلق بدوافع الجنس والعدوان مثلا تصريف الطاقة العدوانية في رياضة الملاكمة

وهناك انواع كثيرة من حيل الدفاع اللاشعورية منها الانكار والالفاء والنسيان والعدوان والسلبية والعزلة والتحويل