



الحيل الدفاعية النفسية Defense Mechanisms

الأخصائي النفسي
عبدالله إبراهيم الحميده - القصيم

إشراف الدكتور : سرحان بن حويرش العتيبي

ماهي الحيل الدفاعية		هي عمليات نفسية يستخدمها الأفراد بشكل لا شعوري (غير واعى) تهدف إلى تخفيف القلق والتوتر النفسي المؤلم وحالات الضيق التي تنشأ عن استمرار حالة الإحباط مدة طويلة بسبب عجز الأسان التغلب على العوائق التي تعترض إشباع دوافعه سواء كانت نتيجة الصراع الداخلي أو من الضغط الخارجي وقد تكون الحيل صحية لتخفيف القلق وقد تكون هدامة وضارة عندما يفرط أو يُبالغ في استخدامها . صنفت هذه الحيل الدفاعية من قِبَل عالم النفس سيغموند فرويد وأتباعه من أتباع المدرسة ضمن نظرية التحليل النفسي.	
م	الحيلة الدفاعية	التصنيف	تعريفها
1	الكبت Regression	انسحابيه	يعتبر الكبت الآلية الدفاعية الأولى والأساسية كونها تعتبر الأسلوب المباشر في تجنب القلق وهو منع الأفكار المثيرة للقلق من الوصول إلى الشعور وقد تكون رغبات فطرية محرمة أو ممنوعة أو قد تكون ذكريات مؤلمة حدثت خلال حياة الفرد .
2	النكوص Regression	انسحابيه	هو العودة الى مستوى غير ناضج من السلوك أو إلى مراحل نمو سابقة عندما يواجه الشخص ضغطاً نفسياً ما . قال تعالى : (ومن نعمه ننكسه في الخلق) (يس: 68) صدق الله العظيم
3	التثبيت Fixation	انسحابيه	توقف نمو الشخصية عند مرحلة من مراحل النمو لا يتخطاها، عندما تكون مرحلة النمو التالية بمثابة تهديد صدمية أو تكوينية، ويعتبر التثبيت رفضاً لعملية النمو خاصة في الطاقة الجنسية (الليبدو).
4	التفكيك أو العزل Dissosation	انسحابيه	فك رابطة الانفعال والرغبات والمعتقدات عن الأفعال، و أنماط السلوك المتناقضة، وعزل كل منها في واد بعيد الآخر. ويتم هذا في إطار المعالجة الفكرية تفادياً لما يسببه التقاؤها وجه لوجه من صراع .
5	الانسحاب	انسحابيه	الهروب والابتعاد عن عوائق إشباع الدوافع والحاجات وعن مصادر التوتر والقلق وعن مواقف الإحباط والصراع الشديد ، ومواقف النقد بأخذ عدة أشكال من السلوك كالانطواء والاعمال الفردية وإذا حضر اضطراباً يكون صامتاً
			أمثلة عليها
			<ul style="list-style-type: none"> شخص ينسى عن قصد تجربة أو موقف أو حدث مر به في طفولته. شيخ يسلك سلوك المراهق بعد أن كان قد أفلح عنه. الطفل ذو السادسة من عمره، قد يأخذ في التبول اللاإرادي، أو يأخذ في مص أصابعه، أو يكثر من العناد والعصيان إن رأى أخاه الأصغر منه سنّاً قد استأثر بعناية أمه وعطفها من دونه. سلوك انفعالي طفلي يصدر من شاب . كهل بلغ فوق الستين وضعفة الطاقة الجنسية لديه لا يريد ان يغادر مرحلة الرشد خوف من الإحباط . يثبت على المرحلة الطفولية مرحلة الكمون الجنسي، ولا يرغب الانتقال إلى مرحلة الجنسية الغيرية. شخص يصلي ويزني (ازدواج الشخصية). المشي أثناء النوم، حيث ينفصل الجهاز الحركي عن بقية مقومات النفس والجسم الرجل الذي يؤدي العبادات على أكمل وجه لكنه يغش ويخدع في تجارته ويقول هذا الأمر أو عمل يخالف عمل ، ويعبر عنه ذلك بالعامية بقوله:" هذا شيء وهذا شيء". كالزوج الذي يعزل عن أسرته تجنباً للفشل . الطالب الذي يبتعد عن مدرسته أو كليته تجنباً للفشل، أولعدم الانسجام . الشاب الذي ينسحب من المجالس كونه غير قادر على الانسجام معهم. الطالب الذي يجلس في الفصل شارد الذهن لا يكلم أحد ولا يتعاون مع أحد

<p>التبرير Rationalization</p>	<p>6</p>	<p>انسحابيه</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تقديم أسباب غير حقيقية لسلوكه، أو ميوله، أو دوافعه، فلا يليق قبولاً من المجتمع أو الآخرين أو من الأنا الأعلى، ولكن تجد قبولاً من الشخص نفسه⁽¹⁾ • تبرير عدم الزواج من فتاة رفضته أنها سيئة السلوك. • التلميذ الذي رسب في مادة ما، فيقوم بتقديم أسباب غير حقيقية (كوجود خلاف بينه وبين المعلم) . • الحبيب يبرر كافة سلوك المحبوب ، بحيث يصبح مقبول حتى وإن كان مرفوض • الطالب شديد الخجل يبرر فشله اجتماعيا بعدم وجود ناس من ذوي الأخلاق يصاحبهم .
<p>الإنكار Dential</p>	<p>7</p>	<p>انسحابيه</p>	<ul style="list-style-type: none"> • الإنكار اللاشعوري للواقع المؤلم أو المسبب للقلق، وذلك برفض إدراكه أو مواجهته أو بوجود مشكلة ما . • إنكار موت عزيز. • الأم شديدة التعلق بابنها، تنكر أية عيوب، أو نقائص فيه . • المدخن بشدة ينكر بأن التدخين يضر بالصحة .
<p>الإبطال أو الإلغاء Undoing</p>	<p>8</p>	<p>انسحابيه</p>	<ul style="list-style-type: none"> • قيام الفرد بسلوك يعاكس ما قام به فعلاً وكان هذا السلوك غير مقبول شخصياً أو اجتماعياً كأنه يحاول إصلاح ما أفسد وإلغاء وإبطال ومحو مفعوله تعبيراً عن الندم والتوبة. • الطفل الذي يضرب أخاه الأصغر، ثم يسرع لملاعبته وتقيله، ظناً منه أن هذه الملاعبة أو ذلك التقبيل سيعطل مفعول عمله السابق. • الشخص الذي يعمل عملاً ظناً منه أنه سيصلح عمل سابق، وأنه سيتخلص من شعوره بالذنب عن الفعل الأول . • رجل الأعمال الناجح الذي جمع ماله بطريقة غير شرعية، فيبني مؤسسة تخدم الأغراض العلمية، ظناً منه أنه سيكفر عن الطريقة غير الشرعية التي جمع بها ثروته. • مريض الوسواس القهري، بالذنب، ظناً أن غسل اليدين باستمرار يبطل هذا الشعور.

م	الحيلة الدفاعية	التصنيف	تعريفها	أمثلة عليها
8	الإعلاء أو التسامي sublimation	إبداليه	تحويل الدوافع التي لا يقبلها المجتمع وتضعيها إلى مستوى أعلى وأسمى، والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعياً .	<ul style="list-style-type: none"> • إشباع الدافع الجنسي بكتابة الشعر الغرامي أو الرياضة. • إشباع دافع العدوان برياضة الملاكمة. • الفاشل في الحب يتجه إلى الفن ، أو الأدب . • السيدة المحرومة من الزواج تتجه لمهنة التمريض أو التدريس لإرضاء دافع الأمومة .
9	التعويض Compensation	إبداليه	محاولة الفرد النجاح في ميدان لتعويض إخفاقه في ميدان آخر مما أشعره بالنقص، أو الظهور بصفة مقبولة لتعويض وتغطية صفة غير مقبولة(2).	<ul style="list-style-type: none"> • شخص يعاني من اضطراب الكلام يدفعه ليصبح خطيباً مفوهاً . • تعويض فشل دراسي بنجاح رياضي . • السيدة التي حرمت من الجمال فنكسبها خفة الروح. • الفرد الذي فقد عضو من أعضاء جسمه، فيقوم بأنشطة تقوي لديه عضواً آخر من أعضاء جسمه، كالحكمة القائلة: "كل ذي عاهة جبار". • ضعيف البنية الذي يمارس الألعاب الرياضية، ولا يقتنع بأن يصبح جسمه عادياً فقط، بل يجهد نفسه بأن يكون من الأقوياء، ومن ذوي العضلات المقتولة.
10	التقمص أو التوحد Identification	إبداليه	يجمع الفرد ويستعير وبتبني ما في غيره من صفات مرغوبة ويشكل نفسه على غرار شخص آخر يتحلى بهذه الصفات. أي يندمج في شخصية شخص آخر أو جماعة معينة بطريقة لا شعورية تعويضاً لنقص معين وتخفيفاً لقلق معين مثل الازدراء والاحتقار أو تحقيقاً لنجاح معين وهو يختلف عن التقليد والمحاكاة لأن التقليد شعوري وأيضاً لا يحدث تغيير جوهري بالشخصية .	<ul style="list-style-type: none"> • شاب لديه نقص في شجاعته يتقمص شخصية نجم سينمائي شجاع مثل بروسلي . • المرأة التي تشعر بعدم قبولها اجتماعياً تتقمص شخصية زميلتها المقبولة اجتماعياً . • شخص من اصل غير مقبول يتقمص أنه من شعب مقبول أو قبيلة مقبولة.
11	الإسقاط Projection	إبداليه	ينسب الفرد ما في نفسه من عيوب وصفات غير مرغوبة إلى غيره من الناس يلصقا بهم (وبصورة مكبرة) . يعتبر الإسقاط اعترافاً لا شعورياً على النفس أكثر منه اتهاماً للآخرين(3).	<ul style="list-style-type: none"> • ينسب الشعور بأن الناس يكرهوننا، قد يكون إسقاطاً لكرهنا لهم. • الكاذب ينسب الكذب إلى غيره. • الزوج الذي تنطوي نفسه على رغبة خيانة زوجته يميل لاتهامها بالخيانة، الكريم مثلاً يصف الناس بالكرام. • نعزو الرسوب في الامتحان إلى صعوبته. • التأخر في الحضور إلى المواصلات. • الفاشل في التجارة ينسب إلى سوء الحظ.

م	الحيلة الدفاعية	التصنيف	تعريفها	أمثلة عليها
12	الاحتواء Introjections	إبداليه	استدماج الموضوعات والأشكال والأشخاص (المكروهين أو المحبوبين) في داخل الفرد.. بحيث تصبح جزء من ذاته . امتصاص الفرد للموضوعات الموجودة في العالم الخارجي، أو يبتلعها وتصبح جزءاً من ذاته.. وطالما تم ابتلاعها، فيستطيع أن يوجه اهتماماته ودوافعه إلى ذاته هو، لأن تلك الموضوعات والأشكال والأشخاص أصبحت جزءاً من ذاته، وجزء من عالمه الداخلي، وهذا يساعد الفرد على أن يفصل عن العالم الخارجي، ويتمركز حول ذاته، ويوجه إليها اهتماماته، ويجد فيها إشباعاته، فيستعاض بهذه الحالة عن العالم الخارجي المحيط بحالة أشبه بالاكْتفاء الذاتي .	استدماج الرضيع للحليب الأم بحيث يصبح جزء منه. شخص ينتمي لطائفة معينة أو جماعة معينة فلا تعجبه بعض سلوكياتهم العنصرية أو الدينية أو الخُلقية أو العادات ولكنه لا يستطيع أن يصرح بها ، يتقبلها لا شعورياً وذلك لتخفيف الضغط النفسي يظهر سلوك جماعي مخالف لما يبطنه ويتقبله .
13	التحويل	إبداليه	هي حيلة دفاعية، يلجأ إليها الفرد لحل صراعاته، بتحويلها إلى أعراض جسمية، فبدلاً من أن يعبر عن نفسه تعبيراً نفسياً، يعبر عنها تعبيراً جسماً .	الشلل الهستيرى للذراع مثلاً: إذ لا توجد في هذه الحالة أي إصابات عضوية للذراع، أو مراكز المخ، أو بالوصلات العصبية، ولكن تفسير ذلك هو أن الصراع النفسي الذي يهدف لمنع الذراع من عمل شيء معين، وإعاقته عن الحركة ، قد تحول إلى عرض جسمي، تمثل في الكف الفعلي لوظيفة الذراع، فلا يعود المريض يقوي على تحريكه، ويفشل العلاج الجسمي في علاجه، وينجح العلاج النفسي . صدمة الانفجار التي تصيب الجنود في الحرب تؤدي إلى العمى الهستيرى. الكاتب الذي يكره عمله، يصاب بتشنج في يده اليمنى الذي يكتب بها، في حين يستطيع أن يكتب خطاباً لزوجته، ولذا قد يزول التشنج بعد انتهاء العمل والرجوع إلى البيت. الطالب المتعثر في الدراسة، قد يصاب قبل الامتحان، بصداق شديد، لكي لا يذهب ويمتحن. الجراح الذي لا يرغب بعمل عملية جراحية، قد يصاب بارتعاش اليد الهستيرى، كي لا يعمل العملية، لكنه قد يعمل عملية جراحية يعتقد بنجاحها.
14	الإزاحة Displacement	إبداليه	تحويل الانفعالات والمشاعر الشديدة نحو شخص أو اشخاص آخرين غير الأشخاص الحقيقيين أو إلى هدف آخر أقل تهديداً.	ينسب الطفل إحساسه وخوفه وقلقه إلى الظلام. شخص يغضب من رئيسه بالعمل ولا يستطيع الرد يفرغ غضبه في أسرته . نقل العدوان من الزوجة لأول شخص يقابله، دون أن يكون مستحقاً لهذا العدوان.
15	التعميم Generalization	إبداليه	تعميم تجربة سيئة معينة على سائر التجارب والخبرات المشابهة أو القريبة منها كحيلة لتخفيف التوتر يحاول تخفيف الألام التي عانى منها في تجربته الأولى بتجنب كل المؤثرات المشابهة لها .	كالمثل الشعبي القائل: "اللي انقرص من الحية، يخاف الحبل". رجل داخل التجارة وفشل يعمم بأن جميع الأنشطة التجارية الدخول بها فشل مؤكد.

م	الحيلة الدفاعية	التصنيف	تعريفها	أمثلة عليها
16	التكوين العكسي Reaction Formation	إبداليه	يقوم الفرد بطريقة غير واعيه ولا شعورية بإظهار مشاعر أو سمة بشكل مبالغ فيه على عكس المشاعر والسمات الفعلية التي يبطنها .	<ul style="list-style-type: none"> التدين كتكوين عكسي للإلحاد . الطفل ذو أربع سنوات يغرق أخيه الرضيع بالقبلات (هذا على الجانب الشعوري)، وفجأة تظهر حقيقة مشاعره بالقرص أو العض (وهذا على الجانب اللاشعوري) ، فلا نسمع إلى صراخ الرضيع.. كما يقال أن الحنو البالغ يخفي وراءه دافع عدواني. طبيب نفسي يساعد الناس في تخصصه وفي نفس الوقت يعنف زوجته في المنزل. رجل يبتسم دائما ويتفق مع الآراء المحيطين به وهو لا شعوريا يغطي ت عدوانية خفيه نحوهم .
17	التقديس	إبداليه	رفع قيمة الفرد بشكل مبالغ فيه، فيصفه بكل المحاسن التي فيه فعلاً، والتي حُرِمَ منها، وينزهه عن كل نقیصة أو خطأ.	<ul style="list-style-type: none"> المثل القائل: " عندما يقع الحب، فالمحب لا يرى في محبوبته إلا محاسنها ، ويبالغ فيها.
18	المخالفة negativism	إبداليه	المخالفة والعناد ومعارضة آراء الغي ومخالفة التعليمات وعدم الطاعة وعدم التعاون والتحدي تحدث كرد فعل انتقامي ضد الظلم أو المعاملة السيئة التي يعامل بها من الغير وكرد فعل للشعور بالنقص وكنتيجة لشعور الفرد حاجة شديدة بأثبات شخصيته أما الأخطار التي تقلل من قيمته وأهميته .	<ul style="list-style-type: none"> هي حيلة عقلية يلجأ لها الأطفال عادة لأثبات شخصيتهم ضد قسوة الوالدين أو المعلمين . قد يستخدمها الكبير كرد فعل انتقامي أو تعويضي ضد من يهمله أو لا يعنتي به وقد تكون نتاج للتنشئة التي حصل عليها في أسرته .
19	أحلام اليقظة Day dreams		عبارة عن تخيل لإشباع دوافع ورغبات التي لم تشبع في الواقع أما بسبب بعض العقبات وإما بسبب الكبت وفيها تزول جميع العقبات التي تحد من أشباع رغباتنا في العالم الواقعي وفيها نهرب من قسوة الحياة ومشاقها ونخلد إلى عالم الخيال الخاص بنا نحقق فيها رغباتنا وأمانينا ونشبع فيها دوافعنا وميولنا ، وهي من أكثر الحيل النفسية شيوعا بين الناس وفي جميع مراحل العمر تقريبا إلا أنها أكثر شيوعا في فترة الطفولة والمراهقة .	<ul style="list-style-type: none"> تخيل الطفل موت شقيقه الذي يفضله والده عليه . يتخيل المراهق أنه بصورة بطل أو شاعر ، نجم رياضي .

إعداد الأخصائي النفسي : عبدالله إبراهيم الحميده – القصيم

المراجع العلمية :

م	اسم المرجع	المؤلف	الدار
1	علم النفس والحياة	أ.د. محمد عثمان نجاتي	مكتبة الفلاح - الكويت
2	أسس السلوك الإنساني	أ.د. فاروق عبدالفتاح موسى	دار الزهراء - الرياض
3	مدخل إلى نظريات الشخصية	د. باربرا انجلر ترجمة أ.د: فهد الدليم	دار زدني - الرياض
4	نظريات الشخصية	د. محمد عبدالنواب أبو الرب ، د. سهيل كامل أحمد	دار الزهراء - الرياض
5	الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي	د. أحمد أبو أسعد ، رياض الأزايدة	مركز دبيونو - عمان الأردن
6	نظريات الإرشاد النفسي	د. جهاد محمود علاء الدين	الاهلية للنشر - الأردن
7	نظريات الإرشاد والعلاج النفسي	د. محمد محروس الشناوي	دار غريب - القاهرة
8	نظريات الإرشاد والعلاج النفسي	د. سعيد حسني العزة - د. جودت عزة عبدالهادي	دار الثقافة - عمان الأردن
9	نظريات الإرشاد والعلاج النفسي	د. محمد قاسم عبدالله	دار الفكر - عمان الأردن
10	نظريات الإرشاد النفسي والتربوي	د. أحمد أبو أسعد - د. أحمد عربيات	دار المسيرة - عمان الأردن
11	نظريات الإرشاد والعلاج النفسي	أ.د: علي أحمد سيد - د. محمد محمود محمد	دار الزهراء - الرياض
12	نظريات الشخصية	د. جابر عبدالحميد جابر	دار الزهراء - الرياض
13	نظريات الشخصية	د. محمد السيد عبدالرحمن	دار الزهراء - الرياض
14	علم نفس الشخصية	د. أحمد عبداللطيف أبو أسعد	عالم الكتب الحديث - اريد الاردن
15	علم نفس الشخصية	د. دنيال كروفن ، لورنس بريفن - ترجمة د. جلال كايد ضمرة	دار الفكر - عمان الأردن
16	مسارات علم النفس	د. زكريا الشرييني د. رشاد صالح دمنهوري	الشقري - الرياض
17	أصول علم النفس	أ.د. : أحمد عزة راجح	دار الفكر - عمان الاردن
18	مبادئ أساسية في علم النفس	د. علي الهنداوي - د. عماد عبدالرحيم زغلول	مكتبة الفلاح - الكويت