

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

قسم التاريخ/طرائق تدريس

الصحة النفسية/ المرحلة الثانية

### • اليات الدفاع النفسي: defense mechanism

تعد اليات الدفاع النفسي حيل واساليب غير مباشرة لا شعورية تستخدمها منظومة الشخصية لاحداث التوافق النفسي عند الفرد وذلك عندما يصبح في حالة من التوتر وعدم التوازن بسبب الاحباط او الصراع او القلق من اجل العودة الى الثقة بالنفس والشعور بالامن والارتياح والتخلص من مشاعر الضيق والفشل وهي حيل عادية يلجأ اليها كل الناس السوي منهمو غير السوي والصحيح والمريض وهي ليست حالة مرضية اذا كانت معتدلة ومناسبة الا انها تصبح حالة مرضية اذا استخدمت بشكل مفرط زائد عن الحد.

ويقسم المختصون هذه الاليات الى انواع:

- ١- حيل الاندفاع الانسحابية: مثل الانسحاب والنكوص والتفكيك والالغاء
- ٢- حيل الدفاع العدوانية : مثل العدوان والاسقاط والاحتواء
- ٣- حيل الدفاع الابدالية: مثل الابدال والازاحة والتحويل والاعلاء والتعويض والتقمص والتكوين العكسي.
- ٤- حيل الدفاع السوية: وتكون غير عنيفة تساعد الفرد في حل ازمته
- ٥- حيل الدفاع غير السوية: وهي عنيفة يظهر فيها الفرد سلوكا مضطربا

وفيما ياتي بعض حيل الدفاع النفسي :

#### ١- الاعلاء: sublimation

وهو التسامي بالدوافع غير المرغوبة او المحرمة والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعيا مثل كتابة الشعر والفنون الادبية والاعمال الفنية والانشطة الرياضية بدلا من دوافع الجنس والعدوان .

## ٢- التعويض: compensation

وهو اندفاع الفرد لتحقيق التفوق في جانب معين نتيجة لفشله او شعوره بالنقص في جانب اخر مثل طالب قصير القامة يعوض مشاعره بالنقص في التفوق الدراسي.

## ٣- التقمص: Identification

هو اندماج وتوجيه لا شعوري بشخصية اخرى للتخلص من موقف معين او حالة طارئة واجتيازها بنجاح مثال معلم يدخل الصف اول مرة فيشعر بالارتباك عندها يتقمص شخصية استاذة كما لو انه جعل من شخصية استاذة قميصا له يظهر امام الناس ويتجاوز الموقف .

## ٤- الاسقاط: projection

وهو اتهام الناس بالصفات السيئة التي يحملها الشخص فيدفعها عن نفسه ويرميها عليهم مثل اتهام الناس بالبخل والغش وغيرها وهي صفاته هو وليس صفاتهم .

## ٥- النكوص: Regression

هو الارتداد او التراجع الى سلوك سابق في مرحلة عمرية سابقة لتجاوز موقف حرج ونشاهد الكثير من الناس يبكي مثل الاطفال عندما يواجه موقف معين .

## ٦- التخيل: fartasy

وهو اللجوء الى عالم الخيال لتحقيق ما عجز عن تحقيقه من نجاح في الواقع مثل ذلك فقير يحلم بالغننى او فاشل يحلم بالنجاح او منبوذ يحلم بالشهرة والشعبية الواسعة

## ٧- التحويل: conversion

وهي حالات شلل او عطل حسي او حركي موقف يصيب الشخص الذي يتعرض الى موقف مخيف للتخلص من الموقف وتحصل هذه الحالة للجنود في ميدان الحرب او الصدمات النفسية الحادة بوفة شخص عزيز جدا بشكل مفاجئ.

## ٨- التبرير: Rationalization

هو اعطاء تبريرات وتغيرات معقولة لسلوكيات خاطئة بطريقة لاشعورية تختلف عن الكذب فيفسر البخل بالحرص والتدبير او التذبذير كرما والقسوة حزما والفوضى

حرية والسائق الذي يخالف تعليمات المرور ويدهس طفل يفسر ذلك بان الطفل كان غير منتهبه .

### 9- الازاحة: Displacement

وهو توجيه الانفعالات والمشاعر نحو اشياء وموضوعات واشخاص غير اعتيادية الى اخرى اعتيادية مثل حب شخص الى ابنائه او كره شخص الى اخيه

### 10- الابدال: Substitution

وهو اتخاذ بديل لاشباع دافع معين غير مقبول اجتماعيا مثل الولد الذي يريد ايداء احد والديه فيحطم لعبه او حاجاته بدلا من ذلك لانه لا يستطيع ايداء والديه

### • السواء والشذوذ: Normal and abnormal

### • السلوك السوي والسلوك الشاذ

يوصف السلوك الانساني في كتب علم النفس والصحة النفسية بانه سوي وشاذ ومنهم من يصفه بانه عادي وغير عادي وكذلك طبيعي ومنحرف ويقال ايضا سليم ومضطرب وغير ذلك من الاوصاف والتسميات الا انه في علم الصحة النفسية ليس من السهل لفصل بين الشخصية الشاذة وذلك لاختلاف الاراء ووجهات النظر في السواء والشذوذ.

### • معايير السواء والشذوذ:

### 1- المعيار الاجتماعي او الحضاري:

وهو يقوم على السعة التي يتقبلها غالبية الناس ولذلك يقترب من مفهوم المعيار الاحصائي ومعنى ذلك ان السوي هو من استطاع ان يجاري المجتمع ويرضيه او لنقل اغلبية المجتمع عندما يجاري عاداتهم وقوانينهم ومعاييرهم واهدافهم وعلى وفق هذا المعيار ان ما اتفقت عليه الجماعة هو سوي لانه مقبول منه ويحظى بالتأييد ومن المشكلات التي تواجه هذا المعيار هو متغير ثقافة اجتماعية معينة قد لا تقبله ثقافة اخرى فالاكل باليد سلوك مقبول في القرى الا انه غير مقبول في ثقافة المدينة.

## ٢- المعيار الاحصائي:

يستند هذا الاسلوب الى الصفات المختلفة بين الناس وكيف تتوزع بينهم فاذا كانت تتوزع اعتداليا اي ان الاغلبية يشتركون في صفات متقاربة والاقلية يشذون سلبيا وايجابيا فان هذه الصفة طبيعية غير شاذة اذا وقعت في مستوى الاغلبية او المتوسطة ومن يبتعد عن المتوسط فهو شاذ . ان المعيار الاحصائي في تحديد السواء والشذوذ يعاني من مشكلات مهمة لانه يصلح مع بعض الصفات ولا يصلح مع اخرى كما هو الحال في الذكاء والتكيف وغيرهما والمشكلة الاخرى هي نسبة انتشار الصفة والنسبية العالية للانتشار ليس معناه صحة هذه الصفة فانتشار الامية في مجتمعات معينة لا يعني انها شئى سوي واعتيادي وهكذا.

## ٣- المعيار الديني:(الاخلاقي)

في الدين قيم كثيرة وهي اخلاقية توجه سلوك الناس وانشطتهم المختلفة وهذه القيم تمثل مجموعة من الاوامر التي تدعو الى افعال معينة بحسب قدرات الناس وطاقتهم وقيم اخرى عبارة عن نواهي تضبط سلوك الناس وتدعو الى الامساك وتجنب الانشطة المحرمة او الضارة ان هذه القيم التي يتمثلها الفرد عن ابيه من اسرته هو مايسمى ((الضمير)) الذي يراقب سلوك الفرد ويضبطه وحقيقة القيم في اهداف يسعى الافراد الى تحقيقها في انشطتهم المختلفة ولهذه الاهداف(القيم) مستويات مقبولة اذا ما تحقق في الشخص عد سويا ومقبولا من احكام الدين ومعايره اما اذا لم تتحقق فير حدودها الدنيا فان هذا الشخص شاذ في قيمه واخلاقه وامور دينه.

## ٤- المعيار الطبي:( تلقي العلاج)

للطب النفسي والعقلي معايير خاصة لا علاقة لها بالمعايير الاخرى وعند فحص الشخص واختياره وفق موازين سريرية محددة فانها هي التي تجدد سواء او شذوذ الشخص بعد تشخيص حالته وفقا للبيانات التي تجمعت وتوفرت عن الحالة والتي يتناولها الطبيب بالتحليل والتفسير والتقويم.

### • خصائص الفرد السوي:

- ١- **الفعالية:** سلوك ادائي فعال يصدر عن الشخص موجه نحو حل المشكلات مع المبادرة والايجابية في مواجهة الضغوط .
- ٢- **الكفاية:** واقعية الفرد في استخدام طاقته دون تبديدها او حجبها مع تقبل الاحياط ومقاومة الفشل ببدايات جديدة.

٣- الواقعية: ذلك ان الشخص السوي ينتج افكار ملائمة دائما مع البيئة ويتصرف في ضوء استبصار الموقف وادراك عناصره ودوره.

٤- المرونة: هي القبول بالبدائل او التعديل وتلمس الوسائل المناسبة لحل المشكلات ويبحث عن وسائل جديدة دون جمود او تمطية.

٥- الاتعاض: هي القدرة على الافادة من الخبرات التي يجريها الشخص وهو يتعلم من مسيرة الحياة اليومية له وللآخرين ويميز بين الضار والنافع

المدرس: هناء ابراهيم محمد

مدرس المادة