



"الحياة ليست سهلة! (الأنا) تقف في مركز قوي عظيمة: بين الواقع والمجتمع من جهة، اللذان يمثلان (الأنا العليا)، و الرغبة البيولوجية التي تمثل (الهُو) من جهة أخرى" سيغموند فرويد.

تُمثّل شخصياتنا نوعاً من الدراما؛ ممثلوها الأساسيون هم: الهُو، الأنا، والأنا العليا. لتعرّف المزيد عنهم ننصحك بمراجعة مقالنا السابقة هنا <https://www.syr-res.com/article/1246.html>

بايجاز:

الـ "هو" (ID): هو مركز الدوافع والرغبات. (الأناني)

الـ "أنا" (EGO): يتفاوض مع الهو، ويُرضي الأنا العليا. (المنطقي)

الـ "أنا العليا" (SUPEREGO): البوصلة الأخلاقية المُتعلّمة والتصرفات المقبولة اجتماعياً. تبدأ بالتشكل في سن 3-5 سنوات، قد تضع مصلحة الغير أمام الذات. (المُضحّي)

متى نستخدم آليات الدفاع النفسي؟

عندما نتعامل مع الصراعات و المشاكل، توظّفُ "الأنا" طيفاً من آليات الدفاع النفسية، تعملُ هذه الآليات على مستوى اللاوعي وتُساعد على التخلص من المشاعر غير المحببة (القلق) أو تجعلنا نشعر بالأمر الجميلة بشكل أفضل.

ماذا يحصل بغياب أو فشل هذه الآليات؟

"الأنا" مجبرٌ على الاعتراف بضعف موقفه، فهو لا يستطيع التعامل مع كلِّ مشاكل الحياة بمنطقية، فعندما



تتفوق مشكلةً على قدراته يفشل، وعند فشله نشعر بالقلق:

"القلق الأخلاقي" عندما لا يرضي "الأنا العليا": الخوف من التعدي على أخلاق المجتمع وآداب السلوك قد يظهر على شكل لوم الذات أو الخجل.

"القلق العصبي" عندما يفشل في تحقيق متطلبات "الهو": الخوف من الظهور على حقيقتنا والخوف من عدم تحقيق رغباتنا والخوف من العقاب.

يجب تمييز هذا عن "القلق الواقعي": مثل الخوف من عضة كلب، والذي تكون آلية التعامل معه هي الابتعاد عن الأذى.

ما هي خصائص آليات الدفاع النفسي؟

- 1- تعمل على مستوى اللاوعي خارج مجال إدراكنا.
- 2- نستطيع فقط إدراك الآليات التي استخدمناها مسبقاً بالعودة إلى الذاكرة.
- 3- تعمل لحماية الذات بإبعاد الأفكار والدوافع والأمنيات عن إدراكنا.
- 4- تحاول حماية الشخص من تجربة حالة قلق شديد.
- 5- هي جزء من شخصيتنا الطبيعية.
- 6- هي وسيلتنا للتكيف مع المحيط.
- 7- من الممكن أن تتحول إلى حالة مَرَضِيَّة.

متى تصبح هذه الآليات مَرَضِيَّة؟

يستخدم كلُّ شخص جميع هذه الآليات خلال حياته، ويختلف استخدامها حسب شخصية الفرد، فكل شخصية تفضل استخدام مجموعة من الآليات عن الأخرى، وأيضاً تبعاً لنضج الفرد ونضج شخصيته؛ فالطفل لا يستطيع استخدام الدفاعات الناضجة، أما البالغ الناضج فيستخدم كل الدفاعات.

يتحول استخدام الدفاعات إلى سلوك مَرَضِي في حالة استخدام آلية واحدة (أو عدّة) بشكل مكثّف لحلّ جميع المشكلات ولمدة زمنية طويلة.

فالإنكار مثلاً قد يؤدي إلى الإدمان المهذّب للحياة، والكثير من الدفاعات قد تؤدي إلى اضطرابات الشخصية.

كيف تُصنّف آليات الدفاع النفسية؟



تُصنّف إلى 4 أقسام رئيسية:

- دفاعات نرجسية: الإسقاط (Projection)، الإنكار (Denial)، الانشطار أو الإنقسام (Splitting).
- دفاعات غير ناضجة: الحجب (Blocking)، النكوص (Regression)، الجسدنة (Somatization)، التقمص (Introjection).
- دفاعات الخوف: الإزاحة (Displacement)، الكبت (Repression)، عزل العاطفة (affect of Isolation)، العقلنة (Intellectualization)، الفعلنة أو التنفيس (out Acting)، التبرير (Rationalization)، تكوين رد فعل الانشقاق (Passive-aggressive)، العدوانية السلبية، الإلغاء (Undoing)، (Reaction formation) (Dissociation).
- دفاعات ناضجة: الطرافة (Humor)، التسامي (Sublimation)، الكبح (Suppression).

مصادر المقال

<https://www.simplypsychology.org/defense-mechanisms.html>

[-https://www.psychologytoday.com/blog/sideways-view/201510/ego-defence-mechanisms-the-work-anna-freud](https://www.psychologytoday.com/blog/sideways-view/201510/ego-defence-mechanisms-the-work-anna-freud)

المساهمون في المقال :

إعداد: Aboud Tahanis



تدقيق علمي: Abdullah Albeirakdar



تدقيق لغوي: Wasim Dimashky



تصميم الصورة: Yaseen Dhemesh



صوت: Aliaa Nabil Khattab



نشر: Michael Assaf

