

وسائل الدفاع الاولى

تعرف وسائل الدفاع الاولى بأنها ادوات عقلية تحرف الواقع للتخفيف من حدة التوتر النفسي وتستخدم لا شعوريا ، وتصبح مرضية فقط عندما تستخدم بأفراط مضعفة بذلك الوظائف الفعالة ، ومن اشهر هذه الوسائل هي :

- ١- الكبت : وهو استبعاد دافع او فكرة او صدمة انفعالية او حادثة اليمه من حيز الشعور الى اللاشعور وكبت الحوادث او الصدمات يعني نسيانها نسيانا تاما ، فالشخص الذي يكبت شعوره بالنقص لا يعترف بهذا الشعور ولا بنقصه لذلك لا يلجا الى تقويم هذا النقص بل قد يتحول هذا الشعور بالنقص الى عقدة نقص .
- ٢- النكوص : وهو العودة الى الاشكال الطفولية المبكرة من السلوك عند مواجهة الفرد للقلق وعدم القدرة على حل المشكلات التي تواجهه ومثال ذلك الطفل قد يلجا الى العناد او مص اصابعه او التبول اللاإرادي اذا رأى اخاه الاصغر قد استأثر بعطف والديه وعنايتهما لذلك يرجع الى الماضي لعله يصيب شيئا من الحنان المفقود .
- ٣- التسامي : استبدال السلوكات غير المقبولة بسلوكات مقبولة اجتماعيا ومثال ذلك الشخص الذي يشعر بالغضب الشديد والعدوانية يشارك في اندية رياضية كالملاكمة والمصارعة لتفجير هذه النزاعات الا انه الان يعبر عنها بطريقة يرضى بها بل يقدرها المجتمع .
- ٤- الابدال : نقل الانفعالات القوية من مصدر الاحباط وصيها او تصريحها على شخص او موضوع اخر ومثال ذلك قيام الطفل بصب جام غضبه على قطته الصغيرة بينما يكون مركز الغضب الرئيسي هو الاب .
- ٥- الانكار : حماية الذات من القلق برفض الاعتراف بالموقف الموجود ومثال ذلك رفض الطفل الصغير بوفاة امه قائلا بانها سوف تعود قريبا .

٦- التكوين العكسي : تصرف الفرد بشكل معاكس تماما لما يشعر به لإخفاء مشاعره ورغباته غير المقبولة ومثال ذلك مبالغة الطفل بالنظافة في حين يكون ميالا بشكل لا شعوري الى الاوساخ والقذارة .

٧- التبرير : التخلص من الشعور بالقلق والتهديد عند قيام الفرد بسلوك غير مقبول من خلال ايجاد تسويغ ومبررات لذلك السلوك ، اي اعطاء سبب منطقي ومعقول اجتماعيا للسلوك الذي نشأ اصلا من سبب غير معقول ومثال على ذلك تبرير الطالب لغشه في الامتحان قائلا كل الطلبة يغشون .

٨- التعويض : التغلب على مشاعر الضعف والنقص في مجال ما بإحراز التفوق في مجال اخر وبمعنى اخر اخفاء الصفة غير المستحسنة من قبل الشخص تحت صفة اخرى مستحسنة والمبالغة في تضخيمها .

٩- الهروب : الابتعاد عن مسرح الخبرة غير المريحة تماما وقد يكون الهروب جسمى وقد يكون نفسيا كما هو الحال في احلام اليقظة .

١٠- الاسقاط : وهو نسب الصفات غير المرغوبة لدى الشخص والصاقها بأشخاص اخرين ومثال ذلك الشخص البخيل يتهم غيره بالبخل .