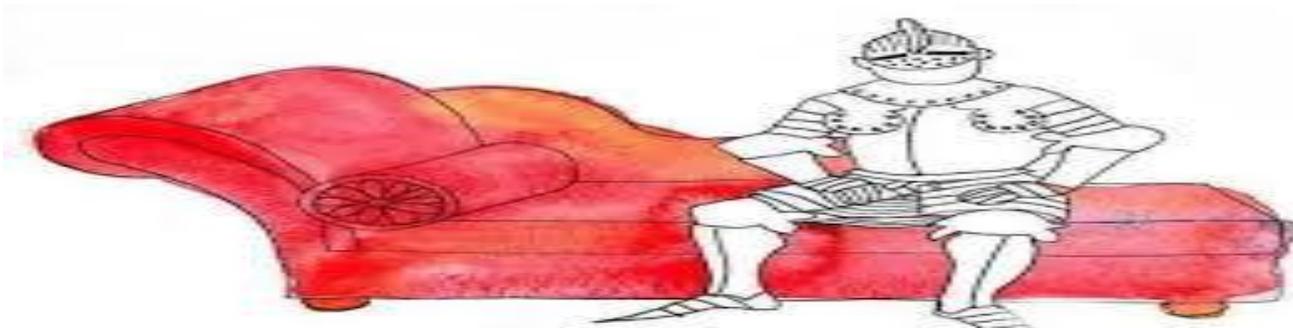


آليات الدفاع

- آليات الدفاع هي عمليات نفسية لاشعورية تمكن الفرد من تفادي القلق والصراعات الداخلية والتهديدات الخارجية. تعتبر هذه العمليات النفسية جد هامة و من بين المفاهيم الرئيسية في نظرية الشخصية حسب التحليل النفسي.
- تقترح نظرية التحليل النفسي أن آليات الدفاع مرتبطة بعلم النفس المرضي، أي بداية الاضطرابات النفسية، حيث يتم إستخدام آليات الدفاع لحماية الفرد من الأفكار أو العواطف أو الرغبات التي تعتبر غير مقبولة أو لا تطاق. على الرغم من ذلك، إذا تم استخدام هذه الآليات بشكل مفرط أو صلب، يمكن أن تساهم هذه الأخيرة في تكوين أعراض أو اضطرابات نفسية، مثل اضطرابات القلق أو اضطرابات المزاج أو اضطرابات الشخصية.



Le refoulement الكبت

- القمع: هذه واحدة من أشهر آليات الدفاع وهو يتألف من دفع الرغبات أو الأفكار اللاشعورية التي تسبب القلق. على سبيل المثال، قد يقوم الشخص الذي عانى من صدمة بقمع الذكريات المرتبطة بهذا الحدث لتجنب الشعور بالألم العاطفي مرة أخرى. المرجع الببليوغرافي: فرويد ، س. (1915). ديناميات القمع.

الإسقاط La Projection

- الإسقاط: تتمثل هذه الآلية في أن ينسب المرء مشاعر أو رغبات للآخرين. على سبيل المثال ، قد يعرض الشخص ذو الميول العدوانية هذه الميول على الآخرين من خلال اتهامهم بالعدوانية. المرجع الببليوغرافي: فرويد ، س. (1914). مقدمة في التحليل النفسي.

التسامي La sublimation

- التسامي: تتكون هذه الآلية من تحويل الرغبات أو العواطف غير المقبولة إلى سلوكيات مقبولة اجتماعيًا. على سبيل المثال ، فنان يستخدم فنه للتعبير عن إحباطه أو غضبه بدلاً من التعبير عنه بقوة تجاه الآخرين. المرجع الببليوغرافي: Freud، (1905). ثلاث مقالات عن النظرية الجنسية.

النكوص La régression

- النكوص **التراجع** : تتضمن هذه الآلية العودة إلى السلوكيات الطفولية أو طرق التفكير عند مواجهة موقف مرهق أو محزن. على سبيل المثال ، قد يبكي شخص بالغ مثل طفل ردا على موقف مرهق. المرجع الببليوغرافي: Freud، (1905). ثلاث مقالات عن النظرية الجنسية.

التدريب على رد الفعل La formation réactionnelle

- التدريب على رد الفعل: تتكون هذه الآلية من تبني سلوك يتعارض مع رغبة أو عاطفة غير مقبولة. على سبيل المثال ، قد يتخذ الشخص الذي لديه رغبات جنسية غير مقبولة موقفًا من الرفض تجاه النشاط الجنسي لإخفاء هذه الرغبات. المرجع الببليوغرافي: فرويد ، س. (1915). ديناميات القمع.

الإلغاء L'annulation

- الإلغاء: تتكون هذه الآلية من إلغاء السلوك أو الفكر غير المقبول من خلال تبني فكرة أخرى أو سلوك آخر يمحوها. على سبيل المثال، يمكن للشخص الذي سرق المال التبرع به للجمعيات الخيرية وذلك بغية استرداد صمته. المرجع الببليوغرافي: Laplanche، J. & Pontalis، (1987) B مفردات التحليل النفسي.

التبرير La rationalisation

- التبرير: يتكون من تبرير سلوك أو عاطفة بطريقة منطقية بدلاً من الاعتراف بالأسباب الحقيقية. على سبيل المثال ، يمكن للشخص الذي فشل في الاختبار أن يبرر ذلك بالقول إن الاختبار كان صعباً للغاية بدلاً من الاعتراف بأنه لم يفحص بشكل كافٍ.

تنظيم الدفاعات المرضية

- وفقًا لنهج التحليل النفسي الحديث، يشمل تنظيم الشخصية

Fixation



- التثبيت يشير لتوقف النمو في مرحلة معينة من التطور النفسي بسبب اضطراب أو صدمة ما قد يؤدي إلى ظهور سلوكيات غير ناضجة.

Clivage



- الانقسام: دفاع نفسي يتم فيه الفصل بين الجوانب الإيجابية والسلبية للذات أو للآخرين لتجنب الصراع أو الكرب.

Le déni



- الإنكار: عملية دفاعية يرفض الشخص فيها الاعتراف أو التفكير في واقع قد يكون مرهقًا جدًا أو يهدده.

Identification projective



- التقمص الإسقاطي: آلية دفاعية يقوم حسبها الشخص بإسقاط عواطفه أو أفكاره أو خصائصه على شخص آخر.

La répression



- الكبت: عملية دفاعية يتم حسبها قمع الأفكار أو الذكريات المجهدة أو المؤلمة في اللاشعور لمنعها من الظهور في الشعور.

Sublimation



- التسامي: آلية دفاعية يقوم فيها الشخص بتحويل الدوافع أو الرغبات غير المقبولة إلى سلوكيات إبداعية ومقبولة اجتماعياً.