

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



المرحلة : الرابعة

المادة :الصحة النفسية

عنوان المحاضرة : اساليب التكيف السيئ والحيل الدفاعية اللاشعورية

اسم التدريسي:م.م.حنين جمال كريم

العام الدراسي :2025-2026

اساليب التكيف السيئ والحيل الدفاعية اللاشعورية

التكيف الحسن والتكيف السيء

التكيف عمليات تشمل نشاط الفرد وهو يتعامل مع نفسه ومع المجتمع . ولذلك فهو قد يكون حسنا وقد يكون سيئا.

التكيف الحسن

بعد التكيف حسنا عندما يؤدي الى اشباع حاجات الفرد كما يريد دون ان يصطدم هذا الاشباع بقيم المجتمع ومصالحه وقوانينه واعتباراته . وهذه النتائج المرضية تحصل عندما يمارس الفرد اشباع حاجاته قبل ان يشتد حاجها على الاشباع . اما عندما تشتد الحاجة ويشتد ضغطها على الفرد طالبة التنفيذ . فانه قد لا يحصل على فرص التصرف المناسب للتوفيق بين حاجاته والمطالب الاجتماعية . فعلى سبيل المثال قد تكون حاجة الطالب الى ان ينجح في الامتحان شديدة . لارتباطها بالحاجة الى الأمن أو بالحاجة الى التقدير الاجتماعي . فاذا ظهرت عند الفرد وكانت شديدة الاحاح للاشباع فقد يضطر الفرد الى ان يغش في الامتحان وهذا الاسلوب من الاساليب السيئة في التكيف . اما في حالة وجود مثل هذه الحاجة بصيغتها المعتدلة فقد تدفع الطالب الى زيادة جهوده في المطالعة والتقليل من فترات النوم وهذا الموقف يرضاه المجتمع وعندئذ يحصل التوافق بينه وبين مجتمعه ومثل هذا التكيف يعد تكييفا حسنا.

التكيف السيئ:

هذا النوع من التكيف يظهر عندما لا يستطيع الفرد اشباع حاجاته على وفق ما يرضى المجتمع مهما كانت الاسباب إنفعالية أو عقلية وراثية أو بيئية أن الفشل في الاشباع المناسب للفرد . والقبول اجتماعيا يؤدي الى الاحباط الذي يتمخض عن القلق الذي يسعى الفرد إلى مواجهته بطرق لاشعورية.

المرض النفسي:

من أساليب التكيف السيئة عند الفرد معاناته لبعض مظاهر وأعراض مرضية فهذه الاعراض في حقيقتها لم تكن ناتجة عن خلل عضوي وانما هي ذات وظيفة نفسية . الهدف منها تخفيف حدة التوتر الذي يعيشه الفرد وبعض هذه الاعراض المرضية يحتاجها الفرد لكي يرضي أو يشبع بعض الدوافع غير المرغوبة. ولكي يشتر وراءها للهروب من مسؤولياته التي لا يستطيع الايفاء بها

ان الفرق بين هذه الوسيلة السيئة للتكيف وبين وسائل اخرى تعالق عليها الحيل الدفاعية اللاشعورية هو ان المرض النفسي يلزم الفرد في اغلب أوقاته في حين تظهر الحيل الدفاعية اللاشعورية في أوقات متعلقة بالموقف الذي يتطلب ذلك فالتبرير يحصل عندما يواجه الفرد موقفاً لا يستطيع القيام به عندئذ يعمد إلى اسلوب التبرير ليرضى نفسه، ويبعدها عن الاعتراف بالضعف

ان الامراض النفسية التي تكون وسيلة للتكيف كثيرة منها الشعور بالانهك العام. وهذا المظهر الذي يبدو على بعض الافراد لا يكون مرتطباُ أو نتيجة لاضطراب فسلجي او كيميائي وانما يكون المريض سالما من الناحية البدنية وان الفحوص تؤكد سلامته في هذه الناحية. كما أن الراحة البدنية التي تساعد المنهكين

يحل مشكلاته هو ازالة السبب الحقيقي للتوتر والقلق

ومنها الشلل الهستيرى الذي يصاب به بعض المرضى كما حصل لبعض جنود الحرب العالمية الثانية . حيث اصيبوا بالشلل. ولم يكن تمارضاً منهم وانما نتيجة التوتر النفسي الذي استمر معهم حتى انتهاء الحرب وعندها عادت اعضاؤهم المشلولة بدون أن يكون ذلك استجابة للادوية الكيميائية. وخالصة القول أن بعض الحالات المرضية النفسية هي بمثابة تكيفات سيئة يعمد اليها الفرد ليتكيف مع المحيط أو البيئة العامة وهي ذات واقع شعوري.

الحيل الدفاعية اللاشعورية

وهي انماط مختلفة من السلوك التكيفي تسببها دوافع لاشعورية.

1- التبرير: هو محاولة تفسير السلوك تفسيراً منطقياً بحيث يظهر كأنه نتيجة أسباب موضوعية يتقبلها العقل في حين أسبابه هي عوامل انفعالية نفسية والفرد عندما يسلك كذلك يستهدف بالدرجة الأولى اقناع نفسه أولاً ومن ثم الآخرين ، كالكذب فهو عملية تزييف الحقائق.

2- الإسقاط: احد العمليات الدفاعية اللاشعورية التي يعمد الفرد من خلالها الى وصف الآخرين بعيوبه واحاسيسه ومشاعره المكبوتة التي لا يعترف بها ولا يرغب اطلاقاً بأقرارها ، كالأناي والمتعصب لا يقر بها وإنما يعمد على وصف غيره بها.

3- التقمص : هو عملية لاشعورية يتم فيها امتصاص الشخص لصفات شخص اخر يعجب به وبالتالي يتصرف وفقها سواء كانت تلك صفات حسنة او سيئة ، فطالب يتقمص شخصية معلمه ويجعله قدوة له.

4- انعدام الترابط : من اهم خصائص الشخص السوي ذلك الترابط الوظيفي الفعال بين وظائفه النفسية والوجدانية وفعاله التي تميز سلوكه في المواقف المختلفة من حياته اليومية من مظاهر انعدام الترابط :

أ- الحركات القسرية : ويقصد بها تلك الحركات التي لم تعد مرتبطة بما تدل عليه من واقع نفسي او وجداني وإنما صارت حركات قسرية يقوم بها الفرد ويكررها دون ان يستطيع معرفه الدوافع الحقيقية لقيامه بها.

ب- الاكثار من التفكير النظري : الحياة لها بعدان احدهما نظري والاخر عملي وان الشخص السوي هو الذي يعطي كل جانب الاهتمام المناسب الذي يفرضه الواقع.

5- الكبت : من الحيل الدفاعية اللاشعورية التي يلجأ الفرد للتخلص من مشاعره واحاسيسه التي تسبب له الضيق والقلق التي تحصل عنده بسبب تضارب وتعاكس رغباته مع قيم المجتمع وتقاليد..

- 6- الابدال : هو حيلة دفاعية لاشعورية تظهر في سلوك الفرد بسبب شعوره بالفشل او العجز عن اشباع دافع مهم في حياته او اخفاء عيب جسمي او عقلي .
- 7- الاعلاء : تعبير الفرد عن دوافعه التي يرفضها المجتمع ولايقبل بالطرق التي يتبعها في اشباعها .
- 8- التعويض : ويقصد به محاولة الفرد النجاح في حقل من حقول النشاط بعد ان فشل في حقل اخر .
- 9- النكوص : حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ اليها الفرد عندما يواجه موقفا صعبا يهدده بالفشل وعدم القدرة على المقاومة الشعورية الصحيحة.