

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا - الماجستير

محاضرة عن الوسائل اللاشعورية الدفاعية

((الميكانيزمات الدفاعية))

د. علي حسين الجاسم

2016 م

الاساليب الدفاعية (الميكانزمات الدفاعية)

يواجه الانسان خلال حياته العديد من المواقف او الظروف التي تثير فيه حالات من القلق والتوتر الناتج عن عدم اشباع حاجاته ، او ادراكه لوجود خطر حاصل او متوقع مما يدفع به الى محاولة تخفيفه او ازالته ان امكن وكثيرا ما يتوصل الفرد الى حالة الاتزان والتوافق بإزالة ذلك التوتر الا بعض حالات التوتر قد تستمر ولا يستطيع الفرد مواجهتها على مستوى الشعور لشدها او قسوتها مما يؤدي به الى محاولات تكيف لا شعورية وهي ما تطلق عليها بـ (الاليات الدفاعية) والتي تعرف بانها مجموعة من اشكال السلوك التي التي يلجا اليها الفرد في سعيه وراء اشباع حاجه او مواجهة خطر متوقع ومن ابرز ما تتسم به هذه الاليات هو الاتي:

1. انها انكار او تحريف للواقع.
2. انها تعمل بطريقة لا شعورية وهذا يعني ان للأفراد صورا محرفة وغير حقيقية لأنفسهم ولبيئتهم على المستوى الشعوري .

نمو ميكانزمات الدفاع

أول من أدخل مفهوم آليات الدفاع أو الحيل الدفاعية هو سيجموند فرويد من خلال صراع (الهو والانا والانا الاعلى) للشخصية عندما تسيطر الهو الغريزية والانا الاعلى يكون الشخص غير سويا او مريضا اما اذا سيطرت الانا الواقعية فان الشخص توافقي ومنسجم مع ذاته ، ويرى أن الناس يلجأون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات وهي أساليب عقلية لا شعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديداً، وهي تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير استجاباتهم ، ولا ننسى ان مشاكل واحباطات الحياه كثيرة ومتنوعة ومتباينة فقي شدتها فمنها ما يشكل تحديا بسيطا ومنها ما يمس كرامته او كيان شخصيته ، اما من حيث مواجهة الافراد لهذه المشاكل فهي الاخرى ، متباينة فمنهم من يحاول التغلب عليها بالتصميم والارادة ومنهم من يستسلم حينما لا تكفي وسائله للتغلب عليها ، او التخفيف من شدة التوتر والضغط المترتب عنها ومن هنا يبدأ بأساليب غير واقعية ولا شعورية لمواجهة هذه المشاكل للحفاظ على راحته وازالة قلقه والتخفيف عن شعوره بالفشل او الحرمان بالذنب ، وتجدر الاشارة الى نمو هذه الاساليب ومواصلة استخدامها يتوقف الى حد كبير على طبيعه شخصية الفرد واساليب التنشئة الاجتماعية اذ ان البذرة الاولى لنشوء هذه الأساليب تبدأ من الطفولة بسبب الممارسات الخاطئة التي يتبعها الوالدين في التعامل مع الطفل والتي تجعله فاقدا الثقة بذاته وامكانياته في مواجهة الاحباطات المختلفة او حتى التعامل مع المواقف العادية الامر الذي يدفعه الى التكيف لا شعوريا لمثل هذه المواقف من خلال اتباع مثل هذه الاليات والتي قد تصبح وسيلته الوحيدة لتحقيق مثل هذا التكيف اللاسوي .

انواع الأساليب الدفاعية

تتخذ اساليب او اليات الدفاع صوراً واشكالا متعددة قد تصل الى (33) شكل وهذا ما ذكره (شيفر وشوين) من خلال دراستهما التي استطلعا فيها 8 كتب في الصحة النفسية واليادين المتصلة فيها عام (1945-1950) وحسب المجمع الطبي الامريكي d4 الى اكثر 45 شكل ومن اهم اليات الدفاع هي :

اولا :: التعويض compensation :

حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الإنسان حينما يبتغي سلوكاً يعوض فيه شعوراً بالنقص، وقد يكون هذا الشعور وهمياً أو حقيقياً سواء كان جسماً أو نفسياً أو مادياً، والتعويض محاولة لاشعورية تهدف للارتقاء إلى المستوى الذي وضعه الإنسان لنفسه، أو الذي فرض عليه من علاقته بالآخرين، وقد يهدف الإنسان إلى تغطية الشعور بالنقص أو تحقيق مكاسب ذاتية مثل لفت الانتباه والعطف والاحترام أو إثارة الآخرين، أو ربما لكي يعزز موقعه في المجتمع الذي يعيش فيه، مثال التلميذ الفاشل في الدراسة قد يعوضه بالنشاط الرياضية المتميز فينال احترام الآخرين ، ويعني محاولة الفرد النجاح في مجال ما لتعويض اخفاقه الحقيقي او المتخيل في مجال اخر والنتاج عن قصور عقلي او جسمي او اجتماعي او انفعالي ويعد العالم (ادلر) من بين المتحدثين عن هذه الالية في نظريته الكفاح من اجل التفوق ويرى ان اهم ما في الحياه العقلية هو الشعور بالنقص والعمل الدائم على تعويضه والذي يتخذ احد الصور الثلاث الاتية

- التعويض الناتج عن مشاعر النقص التي يعاني منها...ومثال ذلك التلميذ الذي يشعر بالنقص او عاهة جسمية لا تؤهله للتفوق في الالعاب الرياضية فانه يعوض ذلك بالنجاح في الدراسة والتفوق فيها

- قد يفشل الفرد في تحقيق التعويض الناجح فيلجأ الى التعويض الزائد والذي يظهر على شكل اضطراب في السلوك كالسلوك العدواني او المشاكسة والخروج عن النظام.

- اللجوء الى المرض النفسي كوسيلة لمواجهة الفشل في التعويض عن مشاعر النقص ومثال ذلك التلميذ الذي يفشل في دراسته ويصاب بصداغ دائم لا يعود في حقيقته الى اسباب عضوية بل انه حاله نفسية تعويضية عن مشاعر النقص .

واذا ما عكسنا هذه الالية على اللاعب والرياضي حيث يعد استعداد لا شعوري مكبوت ينشأ من تعرض اللاعب لمواقف كثيرة متكررة تشعره بالعجز والنقص والفشل ، والتعويض قد ينشأ من نقص بدني او عقلي وقد يكون بعض الاحيان دافعا قويا للاعبين الناشئين والاشبال في محاكاة اللاعبين الكبار المتقدمين المشاركين في البطولات الدولية كما يحفز اللاعبين المتقدمين على اصلاح ما لديهم من نقص وعيوب ثم التعويض الزائد فهو مهاجمة النقص الموجود لديه بعنف وعدوانية مما يؤدي الى تضخم التعويض

ثانياً :: التقمص (Identification) ::

عملية لاشعورية بعيدة المدى، نتائجها ثابتة، ويكتسب بها الشخص خصائص شخص آخر تربطه به روابط انفعالية قوية، ويختلف التقمص عن المحاكاة أو التقليد، حيث يكون الأول (التقمص) عملية لاشعورية في حين الثاني (المحاكاة أو التقليد) عملية شعورية واعية، ويرى بعض علماء النفس أن الإنسان في هذا الميكانيزم اندفاعي يسعى لأن يجعل نفسه على صورة غيره، وهذا يتطلب ضمناً غير واع لخصائص شخصية الآخر إلى نفسه، وتشمل هذه الخصائص السلوك والأفكار والانفعالات العاطفية، وأول محاولة يقوم بها الفرد للتقمص، تبدأ في الطفولة عندما يسعى إلى التقمص بشخصية أحد والديه، وإن عملية التقمص تخدم أغراضاً كثيرة وتعتبر وسيلة لتحقيق الرغبات التي لا يستطيعها الفرد نفسه ، فيقتنع بتحقيقها في حياة الغير ويرضاها لنفسه كأنه قام بها، والكثير من مظاهر التقمص ما هي إلا حالات تدل على تعلق الفرد بغيره فان نزعات العطف الاجتماعي والتحسس بمشاكل الآخرين التي ترد إلى

تفحص الفرد بغيره ومقدرته على أن يضع نفسه مكان الآخرين في ظروفهم، ويكثر استخدام هذا الميكانيزم (الحيلة الدفاعية) لدى الشخصيات التي تتسم بالأنماط العقلية كالشخصية الفصامية أو البرانوية (هذات العظمة والاضطهاد) أو الشخصية المهووسة (الهوس)، وهي أنماط من الشخصيات ليست مرضية وإنما نمط سلوكها وتكوينها الشخصي بهذا النوع.

وان هذا النمط من الشخصيات يرى نفسه في الآخر، كما أنه يرى الآخر في نفسه، وعندما تتزايد الضغوط الحياتية ولم تجد لها منفذاً للتصريف أو التحويل، فإنها ستؤدي إلى اضطرابات في العقل لدى هذه الفئة من البشر.

وان يجعل الفرد من نفسه على صورة غيره بإدماج سلوكهم أو افكارهم أو انفعالاتهم أو اهدافهم في الحياه وبشكل غير واع بحيث تصبح جزء من ذاته ويؤدي التقمص دورا مهما في نمو شخصية الفرد فمن الضروري للولد ان يتقمص شخصية الاب وكذلك ان يتقمص الفتاه شخصيه الام لكي يسهل لكل منهم التوافق مع المجتمع ، وتجدر الاشارة الى ان التقمص والتقليد يتشابهان كثيرا الا ان التقمص يختلف عن التقليد في اننا لا نتقمص الا شخصية من نحب فتصبح مندمجة في ذاتنا ونشعر بشعورها ونفرح لفرحها ونحزن لحزنها ، وليس ضروريا ان تكون الشخصية المتقمصة مقبولة اجتماعيا فقد يتقمص الشاب شخصية المجرم فيحذو حذوه من خلال اعجابة بتلك الشخصية ، كما ان التقمص قد يكون لجماعة وليس لفرد فقد يؤدي الخوف من جماعة عدوانية الى تقمص خصائص تلك الجماعة للتخفيف من الصراع النفسي المترتب عن الاحساس بالخوف .

وإذا ما عكسنا هذه الآلية على حياة اللاعب الرياضي فهو يستطيع اشباع حاجاته الأساسية عن طريق هذه الآلية والتقمص هو اندماج اللاعب في شخصية رياضية معروفة و لا ننسى ان الشعور بالنقص والعجز من الدوافع القوية للتقمص كذلك التحرر من القلق والخوف وهكذا يصبح التقمص قوة اليه ضمن مجال تقليد النموذج الرياضي الجيد ولكنها مضررة عندما تكون اداة للتقليد الاعمى الذي يؤدي الى ضعف شخصية اللاعب مما يدل ارتباطه اللاعب عاطفيا لقصور في شخصيته ويجعل من الصعوبة تحقيق رغباته دون مساعدة الآخرين

ثالثا : النكوص (الارتداد) Regression

وهو الارتداد أو التقهقر إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر الممثلة في النمو النفسي. ويتميز بعدد من الظواهر النفسية المتمثلة في النشاط النفسي، ويكون النكوص عادة إلى المراحل السابقة، وهو ما يحدث دائما لدى المرضى الذهانيين - مرضى العقل -

إن النكوص كحيلة دفاعية تحقق للفرد ولو لفترة مهرباً من الضغوط المحيطة به وذلك بالرجوع إلى مرحلة سابقة تتمثل فيها السعادة والراحة النفسية، يلجأ إليها الإنسان للتخفيف عما يعانيه الآن من نكسات وانكسارات نفسية، فيتذكر ماضيه المليء بالأمان والرخاء والرفاه الذي عاشه، ويذهب بتفكيره بعيداً إليه، وكأنه حلم مر سريعاً. وقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة للإحباط، وعندما يواجه الفرد الصراع يحول دون اشباع حاجاته أو يؤدي الى شعوره بالصراع أو القلق والتوتر فانه يرتد الى مرحلة سابقة في السلوك أو التفكير أو الانفعال للوصول الى حالة الاستقرار والاطمئنان النفسي ، اي ان الفرد يمارس نوع من السلوك لا يتناسب مع عمره الحالي ولكنه كان متناسبا مع عمره يوم كان اصغر ، والأمثلة على ذلك كثيرة فطفل الخامسة أو السادسة نجده يمسك بزجاجة الحليب بدافع الغيرة من أخيه الصغير ، والسيدة الفاشة في حياتها الزوجية قد تطلب من امها ان تضمها اليها كما كانت تفعل وهي صغيرة وكذلك السيدات المتقدمات في السن اللواتي ينزعن وبشكل متطرف الى الظهور كالفتيات الصغيرات في اللباس والحركات ونغمة الصوت.

رابعاً :: الإعلاء (التسامي) sublimtion ::

هو تعبير الفرد عن دوافعه التي يرفضها المجتمع و لا يقبل بالطرق التي يتبعها في اشباعها وبخاصة فيما يتعلق بدافعي الجنس والعدوان ، فعن طريق الاعلاء يحصل تصريف للطاقة الجنسية وانفاص من حدة التوتر على الرغم من انه لا يكون تصريفا ولا انقاصا تاما .
فالدافع الجنسي يمكن ان يخفف ضغطه عن الفرد عندما تتاح له فرصة تبادل الرسائل الغرامية او عندما يتمكن من نظم القصائد الغزلية او ممارسة الاعمال الابتكارية او رسم اللوحات الفنية ،ولكن مع كل ذلك تبقى الحاجة الى الاشباع الجنسي لأنه يحقق الى جانب الحاجة الجنسية حاجات اخرى مرتبطة به اجتماعية كالصداقة والتعاون وبايولوجية نفسية كدافع الابوية او الامومة وغيرها .ومن الشائع في مجال الاعلاء لجوء بعض الوالدين الى تهيئة أنشطة تساعد الابناء على ذلك كالرسم والخياطة والحياسة وقراءة القصص ذات الاهداف الموجهة.

خامساً : الابدال alteration ::

هو حيله دفاعية لا شعورية تظهر في سلوك الفرد بسبب شعوره بالفشل او بالعجز عن اشباع دافع مهم في حياته او اخفاء عيب جسمي او عقلي او عجز في اداء وظيفة احدهما او كليهما ، ومن الملاحظ على الفرد الذي يمارس اهتمامه الكبير بأبعاد سلوكية معينة يستعين بها في تخفيف حالات التوتر والقلق الملازمة له وهذا الاداء يكون لا شعوريا ولكنه يشند عندما تزداد قوة الدوافع الحقيقية المتعلقة في النقص او العجز الذي يشعر به فعلا على الرغم من ان الفرد لا يملك القدرة على الربط الشعوري بين سلوكه الفعلي ودوافعه الحقيقية .

وان الابدال او التعويض يؤدي الى وظيفة ايجابية او تكون له قيمة اجتماعية عندما لا يتجاوز الحدود المعقولة ، ولكنه ينقلب عكس ذلك اذا تجاوزها فعلى سبيل المثال الاهتمام الشديد الذي يمارسه الموظف في مظهره وملبسه تعويضا عن ضعف اداءه في مهنته او مسؤولياته الوظيفية الامر الذي لا يحقق للمجتمع الفوائد من نشاطه وربما يدفعه تعلقه بتحقيق المظهر الى السرقة او الغش .

ومن الملاحظ على بعض الافراد الذين يعانون من عقدة النقص يكون تعويضهم عنها مركزا على الحديث عن مآثر اجداده او مغامراته الشخصية الوهمية او المبالغ بها حتى يصبح ذلك واضحا عند الناس من حوله .

كما ان من السلوك المتعلق بالابدال او التعويض ما نلمسه ظاهرا عند الاباء الذين فشلوا في حياتهم المدرسية حيث يدفع بأولاده ليحققوا النجاح الذي لم يحققه هو بنفسه .

ويذهب بعض الباحثين والعلماء الى معالجة موضوع الابدال باعتباره يتضمن قسمين هما:

1. الاعلاء (التسامي)

2. التعويض

سادساً :التبرير Rationalization ::

وهو إعطاء أسباب مقبولة اجتماعياً للسلوك بغرض إخفاء الحقيقة عن الذات، ويعد وسيلة دفاعية ترمي إلى محافظة الفرد على احترامه لنفسه وتجنبه للشعور بالإثم، وتعطيه الشعور بأن ما قام به قد جاء بناء على تفكير منطقي معقول، ويختلف التبرير عن الكذب، بأن الأول (التبرير) يكذب فيه الإنسان على نفسه لاشعورية اي خداع الذات ، في حين يكون الثاني (الكذب) وسيلة شعورية خداع الاخرين بأن يكذب الإنسان على الناس. وهذه الآلية الدفاعية تقدم أسباباً مقبولة اجتماعياً لما يصدر عن الإنسان من سلوك

وهو يخفي وراءه حقيقة الذات. مثال ذلك: اعتقاد الفقير بأن الفقر نعمة، وأن الثروة والغنى يجلبان له المشاكل والهموم.

ويمكن ان يكون محاوله تفسير السلوك تفسيراً منطقياً بحيث يظهر كأنه نتيجة أسباب موضوعية يتقبله العقل في حين ان أسبابه لعوامل انفعالية نفسية والفرد عندما يسلك كذلك يستهدف بالدرجة الأولى اقتناع نفسه أولاً ومن ثم اقتناع الآخرين ، فالإنسان مهما يكن من الكمال والنضج والشجاعة فإنه يخاف ان تظهر عيوبه وجوانب نقصه للآخرين ويجهد نفسه شعورياً ان يكون سلوكه خاليه من الدوافع التي لا تليق به ولا يرضاها لنفسه .

وعندما لا يستطيع تحقيق ذلك يعتمد لا شعورياً الى التبرير الذي لا يهدف الى تعديل سلوكه فعلاً ولكنه يهدف الى اقتناع نفسه بان سلوكه معقولاً وان دوافعه مقبولة وفي هذه الصيغة يكون التبرير مختلفاً عن الكذب ، لان الكذب عملية تزييف الحقائق بصورة شعورية والهدف الاساسي منها مخادعة الآخرين ممن يعينهم الحال في حين يكون التبرير وكما وضحنا عملية لا شعورية موجهة الى اقتناع الفرد لذاته بان سلوكه على وفاق مع قيمة ومعايير اخلاقه التي يدعيها تبرير حيله دفاعية لا شعورية تهدف جعل استجابات الافراد للمواقف منطقيه ومعقولة ولما كانت مواقف الحياه في هذا العصر متعددة ومتشابكة ومتداخلة فأنا نتوقع ان يلجأ الفرد كثيراً الى التبرير من اجل ان يخفف حده التوترات المتلاحقة التي لم يكن قادراً على مواجهتها فيما لو استمرت بصيغها السافرة الشعورية فهو والحالة هذه اما ان يخسر صحته وحياته واما ان يخسر اخلاقه التي يعتز بها والتي تشكل ركناً من اركان ثقته بنفسه واعتداده بها وفي الحياه الجامعية مواقف يلوح فيها التبرير دون عناء من التحليل والمتابعة فالطالب الذي يفشل في تحصيله في فرع من فروع الدراسة يبرر فشله بان مستقبله غير مضمون عن طريقها

ومن صور التبرير ان يتحول الشيء المرغوب فيه فعلاً الى شيء غير مرغوب فيه في نظر الفرد ومثال ذلك ان يعلل الطالب عدم الدراسة بانها تؤثر في صحته وان يعلل الرجل العقيم بان الاطفال عبء ومسؤولية ، وقد يتخذ صورة اخرى اذ يصبح الشيء غير المرغوب فيه شيئاً مرغوباً في نظر الفرد ومثال ذلك الاب الذي يرى ان عقابه لأبنائه وسيلة لا بد منها لتهديبهم في الوقت الذي يريد التنفيس عن غضبه من خلال هذا الاسلوب وكذلك الطالب الذي يبرر وصوله متأخراً بان والدته لم توقظه في الوقت المناسب .

واذا ما عكسنا هذه الحيلة على الجاني الرياضي من حيث ان التبرير الية دفاعية تلقائية لا يسبها تفكير حيث يقوم بها اللاعب عندما يعجز في مهمته التنافسية والتدريبية وعدم اشباع حاجاته النفسية في الفوز ومن خلال فشله او عجزه في تحقيق اي فوز وانتصار يبدا بالبحث عن التبريرات المنطقية والاعذار الواهية لإيصال نفسيته الى حالة الارتياح عن طريق خداع النفس والتمويه عليها ومن اخطر ما في التبرير هو مبالغة اللاعب في استخدامه لهذا النوع من الحيل الدفاعية والذي يسوف تعود عليه بالضرر وتبقى حلبة الصراع والاحباط مرافقه له بصورة اشد من السابق

سابعاً: الإسقاط projection::

وهو اليه دفاعية لا شعورية يتم فيها تنسيب سمات او خصائص الفرد غير المقبولة اجتماعياً الى الآخرين او ربما الاشياء او الاقدار او سوء الطالع وبصورة مكبرة ومضخمة احياناً فنرى الكاذب او السارق او البخيل يتهم الآخرين بالكذب او السرقة يعد فرويد اول من انتبه الى ظاهرة الإسقاط وحدة اللفظة التي يصفها ، وقد ربط حالة الإسقاط بالقلق الناتج عن احساس الذات بالعجز عن السيطرة على مثيرات الجنس وقد وصفه بأنه احد العمليات الدفاعية اللاشعورية التي يعتمد الفرد من خلالها الى وصف الآخرين بعيوبه واحاسيسه ومشاعره المكبوتة التي لا يعترف بها ولا يرغب اطلاقاً بإقرارها تنزيهاً لذاته وتكريماً لنفسه ،

فالكذاب والاناني والمتعصب لا يقر بانه كذلك ولكنه يرغب لا شعوريا بان تكون عند غيره فيعمد الى وصفهم بها . ويذهب الناس الى وصف حاله الاسقاط بقولهم ((الاناء ينضح بما فيه)) ومن الامثال المعروفة في ذلك ((رممتي بدائها وانسلت)) ومن الشائع ان الشخص الذي يملك رغبة في خيانة زوجته يميل الى مراقبة سلوكها وربما يتهمها بالخيانة الزوجية ، على ان هذه الامثلة يجب ان لا تكون مؤشرا عاما لسلوك الناس حيث لا يعني تشخيص الحالات الشاذة التي يصعب ايجاد المبرر لها

ومن الملاحظ في الحياة العامة اننا نجد من يغالي كثيرا في مقاومة السلوك الذي يأتيه وكثيرا ما نلاحظ بعض الناس يكثر من الوعظ والارشاد وهو بالعيوب والاطعاف فبالاسقاط نحكم على انفسنا حين نحكم على الغير انها اعترافات اكثر من ان تكون اتهامات والاسقاط شائع عند جميع الناس صغارهم وكبارهم بدرجات كبيرة ، فالطلبة ينسبون الرسوب بالامتحان الى صعوبتها والتأخر في الحضور الى ازدحام المواصلات ورداءة الجو ، وسوء سلوك الطفل الى وراثته لا الى سوء التربية وفشلنا الى اعمالنا ومشاريعنا الى سوء الحظ والى فساد الزمان . وقد قال الشاعر " نعيب زماننا والعيب فينا ومال زماننا عيب سوانا "

ويختلف الاسقاط عن التبرير فان التبرير اعتذار بينما الاسقاط هجوم واعتداء والغرض من الاسقاط مزدوج فيه يخفف من مشاعرنا ودوافعنا البغيضة ونعمى عن رؤية انفسنا كما هي في الواقع اذا كان مثابة حيلة دفاعية خداعية كما انه يجعلنا في حالة مأمن من نقد الناس واتهامهم والمبادرة الى لومهم قبل ان يلومنه.

واذا ما عكسنا هذه الالية على الجانب الرياضي فأنها تعد اليه دفاعية يستخدمها اللاعبين لإصاق جوانب ضعف مهارته الحركية واطعائه وعدوانيته ومخاوفه المكبوتة التي لا يشعر وجودها الى غيره من اللاعبين المنافسين والاسقاط عملية شائعة بين اللاعبين وبالأخص اللاعبين الناشئين الذين تنقصهم الخبرة والدراسة ، وهو يقلل ايضا الى حد كبير من التوترات النفسية مثل القلق والخوف والانفعالات وبالأخص ما قبل المنافسة وان استخدامه امر غير مستحب لأنه لا يحل مشكلة هذه التوترات من جذورها

ثامنا : الكبت Regression ::

عملية عقلية لاشعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من شعور بالقلق والضيق الذي يعانیه بسبب ورود عوامل متضاربة الأهداف في نفسه. وباستخدام هذا الميكانيزم (الآلية) فإن الإنسان يحرر نفسه ولو مؤقتاً من الضغوط المتسلطة عليه وتشكل عبئاً لا يطيقه، فيهرب من الموقف الضاغط بكبته ومحاولة تحييده على الأقل. لكي يحصل على توازنه النفسي، ورغم الاختلافات من فرد لآخر في إدراك الضغوط واستخدام هذا الميكانيزم.. إلا أنه ليس كل الناس يلجئون إلى الكبت عندما يتعرضون لموقف ضاغط، أو محاولة الهروب منه باللجوء إلى استخدام الآليات الدفاعية، فبعض الناس لهم قدرة المواجهة وتحمل الموقف... وإيجاد الحل المنسجم، مع هذه الصراعات والضغوط الداخلية والخارجية، وهو أمر يتعلق بشخصية كل فرد وأسلوبه الشخصي المميز في مواجهة الإحباط أو الضغوط. ويرى علماء النفس والصحة النفسية بأن الكبت الناجح هو الذي يؤدي إلى حل الصراع وتوازن المتطلبات والرغبات اللذين يحققان الصحة النفسية. أما الكبت الفاشل فهو الذي يؤدي إلى حالة الاختلال ثم المرض النفسي.

وتبدأ عملية الكبت من الطفولة عندما يواجه حالات من الصراع بين رغباته وحاجاته التي يرغب في اشباعها والقيود التي يضعها الوالدين في طريق اشباع حاجاته لهذا يلجأ الى الكبت كوسيلة لتجنب عقاب الوالدين وتبديد الالم المترتب عن الفشل في الاشباع وبالتالي فان الكبت يساعد في تنظيم سلوك الطفل وجعله اكثر قابلية لتحقيق التوافق الاجتماعي ، الا ان استمرار تعرض الطفل لأوامر النهي من الوالدين قد يؤدي الى ان يصبح الكبت بمثابة (عادة) بمعنى انه سيصبح استجابة ذاتية حتى لما يعد مقبولا في المجتمع

مما يؤثر سلباً في التكوين النفسي لشخصية الطفل، وتجدر الإشارة إلى أن الموقف المكبوت في اللاشعور يؤدي إلى خلق حالة من التوتر والقلق الداخلي وعندما تزداد حالة القلق فإن ذلك سيؤدي إلى اللجوء إلى إحدى الوسائل الدفاعية التي تساعد على إبقاء الموقف أو الخبرة مكبوتة في اللاشعور ومن الأمثلة الشائعة عن الكبت نسيان موعد مقابلة مع شخص نتضايق منه أو نسيان تفاصيل حلم بعد الاستيقاظ مباشرة .

وإذا ما عكسنا هذه الآلية في حياة الرياضيين من خلال اعتبار الكبت النفسي أحد أنواع الآليات الدفاعية النفسية يتخذها اللاعب عندما يفشل في أدائه في المنافسات وعدم استطاعته للتخلص من الإحباط والفشل كما أنه عملية يقوم بها اللاعب من خلالها بأبعاد الخبرات والأفكار التي تتصارع مع المعايير والقوانين الرياضية من مستوى الشعور إلى اللاشعور حيث ينتاب اللاوعي القلق والخوف من ملاقاه منافسه ومن هنا وهنا تبدأ صراعات اللاشعور وأحداث ازمنة نفسية وقلق غير ظاهري ذاتي يحقق للاعب أحياناً راحة وقتية لتخفيف حدة توتره وتأجيل اضطراباته الانفعالية ومحاولة نسيان الخسارات السابقة التي مني بها

تاسعا :: الانسحاب withdrawal

هو ابتعاد الشخص المتأزم أو هروبه عن كل ما يعيق إشباع حاجاته أو يثير فيه شعور بالإحباط أو الصراع والقلق ، ومن صور الانسحاب الازعان والامتنال ومثال ذلك الزوجة التي تمتثل لكل مطالب زوجها المتسلط أو العدوانى أو المريض نفسياً لأجل البقاء مع أطفالها وقد يفترن الانسحاب باللامبالاة وعدم الاكتراث ومثال ذلك الطالب الذي يجلس في غرفة الصف شارد الذهن ولا يتكلم مع احد ولا يشارك في الدرس ولا يهيمه الرسوب أو التوبيخ من قبل العلم . كما قد يتخذ المتأزم من احلام اليقظة أو الخمر أو المخدرات أو الاشغال بالعمل ليلاً ونهاراً كوسيلة لمواجهة مشاكله وفي الواقع ان كل ذلك لا يعد وسيلة ناجحة لحل المشكلات بل انه يزيد تعقيداً وهكذا نجد ان مثل هؤلاء تتوتر علاقتهم بالآخرين ويصعب عليهم التعامل معهم لانهم لم يكتسبوا المهارات اللازمة للتكيف مع الناس.

وإذا ما عكسنا هذه على الجانب الرياضي حيث طريق سهل لمواجهة التهديد أو المواقف الضاغطة فاللاعب هنا ما عليه إلا ان يبعد نفسه عن مواقف الصراع في المناقشة ويحصل على ارضاء حاجاته بطرق أقل جهد مثل الاغراق في التدريب اليومي ، وتعد احلام اليقظة من اهم صور الانسحاب ويعتبر الاستسلام إحدى عمليات الانسحاب وكذلك مثال الشعور اللاعب المصارع بالعجز عن اشباع حاجاته في الفوز والانتصار في الجولات ثم يبدأ بالاستسلام والانسحاب من البطولة .

عاشرا : التكوين العكسي Reaction Formation

وهو إخفاء الدافع الحقيقي عن النفس إما بالقمع أو بكبته، ويساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيراً في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغط فضلاً عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، فإنه قد يظهر سلوكاً لكنه يخفي السلوك الحقيقي، فإظهار سلوك المودة والمحبة المبالغ فيهما، قد يكون تكويناً عكسياً لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله، وعادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها ويمكن ان يكون محاولة لا شعورية يتم فيها التعبير عن الدوافع المستهجنة سلوكياً بشكل معاكس تماماً والأمثلة على ذلك كثيرة فالطالب الذي يظهر احتراماً وتذليلاً شديداً لمعلمه قد يخفي وراءه عداوة لا يستطيع اظهارها فتكبت في اللاشعور ويعبر عنها بشكل معاكس وكذلك العانس التي تنطير من كل ماله علاقه بالزواج بل انها قد تتفعل تشتد غضبا عند الحديث عن الزواج وقد تتهم الاخرين بمحاولتهم الاعتداء على شرفها او مغازلتها فالتكوين العكسي الية يراد من خلالها حفظ الانسان كرامته وماء وجهه.

الحادي عشر : احلام اليقظة Fantasy

وهي وسيلة لا شعورية تستهدف التخلص من حالة التوتر والقلق المترتب عن الرغبات التي لا يمكن تحقيقها في عالم الواقع فيجد الفرد متنفسا لها في عالم اخر وتتمثل هذه الاحلام بحلم الفقير بالغنى ، والمظلوم بالانتصار على الظالم وحلم التلميذ الفاشل بالتفوق وكثيرا ما يعيش الطفل وكذلك المراهق مثل هذه الاحلام ولكن الاسراف في الاستسلام لها يعد دليلا على المعاناة من احباطات او الازمات الشديدة وعند اذ تصبح هذه الاحلام منذر بالخطر لأنها تعزله عن الحياة الواقعية بتحدياتها وانشطتها وآلامها وامالها واهدافها التي هي مصدر نمو الشخصية وارتقائها.

الثاني عشر : الخيال imagination

وهو جزء مهم من الحياة العقلية للإنسان، ويصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية المتمثلة في الإدراك، التفكير، التذكر، الانتباه، النسيان... الخ وهو ينتمي إلى مجال التفكير حصراً. ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئة الخارجية، ويؤدي إلى تخفيض توتر بعض الدوافع من خلال تبيدها.

إن الخيال يخفف عن الإنسان الكثير من الضغوط الواقعة عليه، فيرى بعض العلماء أن الأخابيل يمكن أن يصوغ بها العديد من (السيناريوهات) وهي تظل قابضة داخل عقل الإنسان وبها يجد العديد من الحلول إذا ما استخدمت استخداماً أمثل في الوصول إلى نتائج تحقق الراحة النفسية، ولكن تصبح حالة مرضية باستمرارها وتحويل الواقع إلى أحلام يقظة وأخابيل، فلذلك لا بد وأن تخضع إلى ضوابط ومحددات لعملها، لا سيما أنها (أي الأخابيل) مكون أساسي في حياة الإنسان طفلاً أو راشداً، سليماً كان أو مريضاً، مستيقظاً كان أو حالماً أثناء نومه.

وتخدم هذه العملية عمليات عقلية أخرى في إعانة الفرد على تحمل صراعاته النفسية والإبقاء عليها مقيدة بحيث لا تطغى على الوعي ولا تؤدي إلى انهيار التوازن النفسي الداخلي للفرد.

الثالث عشر :: العزل I solation

هي حيلة دفاعية يتم فيها عزل فكرة او ذكرى او موقف عم ما يرتبط به من شعور لتجنب الانفعالات غير المقبولة وهي ايضا اليه معوضه كالثك المسيطر وغيرها من الحالات التي تتجلى فيها السيطرة

الرابع عشر :: الازاحة displacement

هذه الحيلة يعيد الشخص بها لا شعوريا توجيه انفعالاته المحبوسة نحو افكار او اشخاص او مواقف خلاف الافكار والاشخاص والمواقف الاصلية سبب الانفعال اي انه ينقل انفعالاته السلبية او الايجابية من موضع اثارته الاصلية الى موضع اخر يكون اقل انفعالا وتأثيرا

الخامس عشر الانكار Denial :

هي حيلة دفاعية لا شعورية يقوم بها الانا لحماية النفس من المعاناة من القلق الزائد حيث يقوم الانا بأبعاد الاشياء التي قد تسبب قلق عن دائرة الوعي بها وانكارها فينكر الشخص لا شعوريا واقعا ما و لا يعترف بوجوده.