



آليات الدفاع النفسي – البدائية والناضجة

Psychological Defense Mechanisms - Primitive Defense Mechanism/Higher-level Defense Mechanisms

د. محمود صبحي سعيد - Dr. Mahmud Said, Ph.D.

1

العدد	الآلية الدفاعية بالعربية	الآلية الدفاعية بالإنجليزية	دفاع في منظومة	المستوى/يستعملها	اسم المنظر/العالم النفسي
1.	الإنكار	Denial	التنظيم العاطفي آليات الدفاع في الجهاز المناعي النرجسي	أولي- المستوى المنخفض. آليات الدفاع الذهانية، النرجسي، المدمن على المواد المخدرة، اضطرابات الشخصية النرجسية.	فرويد- Freud "الذهان العصبي للدفاع" (1894)

2.	الكبت-قمع	repression	قد توجد هذه الآلية الدفاعية لدى شخص لا يتذكر حدثاً صادمًا، على الرغم من أنه كان واعيًا ومدرًا له أثناء الحدث.	المستوى العالي-ناصح عصابي، PTSD، القلق، الاكتئاب	فرويد-Freud
3.	التصعيد - التسامي	sublimation	آلية "ناضجة"	المستوى العالي-يعتبر آلية ناضجة، يستخدمها الأشخاص المتكيفون جيدًا. تُعتبر وسيلة دفاعية صحية، لكن قد تظهر في حالات الإجهاد المزمن.	فرويد-Freud
4.	النكوص أو الانحدار	regression	التنظيم العاطفي	أولي- المستوى المنخفض. يُستخدم من قبل الأطفال، اضطرابات التكيف، اضطراب الشخصية الحدية، أو في حالات القلق الشديد.	فرويد-Freud
5.	التثبيت	fixation	التنظيم العاطفي	توقف النمو النفسي عند مرحلة ما من مراحل النمو	فرويد-Freud
6.	التماهي أو الاستبطان	identification	عملية لا واعية في الغالب، ولكن قد يكون له أيضًا سمات واعية وما قبل واعية (Schafer 1968).	يُستخدم من قبل: الأطفال، ومرضى اضطرابات الشخصية. كآلية دفاع، يأخذ الفرد تجاربه مع العالم الخارجي ويضعها في داخله لإنشاء مخططات أنانية جديدة.	آنا فرويد Anna Freud

7.	التماهي بالمعتدي	identification with the aggressor	ناقشت هذا المفهوم في سياق الدفاعات الطفولية.	الأطفال ضحايا العنف، ومرضى اضطراب الشخصية الحدية.	آنا فرويد Anna Freud
8.	الكظم أو التهذيب	suppression	قمع المشاعر أو الأفكار المزعجة بشكل واعٍ ومتعمد. ناضجة.	الأشخاص الناضجين نفسيًا.	آنا فرويد Anna Freud
9.	الاجتياف	introjection	الآليات التكيفية في نظام الارتباط. آليات الدفاع في الجهاز المناعي النرجسي.	أولي- المستوى المنخفض. نرجسي، مرضى الاكتئاب، واضطرابات الشخصية الاعتمادية.	Sándor Ferenczi & Sigmund Freud
10.	الإسقاط	projection	نظام الاتصالات-التواصل. الإسقاط في علم النفس هو الشعور الذي يشكل أساس جنون العظمة: بعض خصائص الشخص أو دوافعه غير المعترف بها تُنسب إلى شخص آخر.	أولي- المستوى المنخفض. غير ناضجة. اضطراب الشخصية الزورانية (البارانويا-جنون الارتياب) الفصام.	فرويد- Freud وطورتها لاحقًا آنا فرويد.

11.	تَمَاهٍ/تَمَائِلُ/تَقْمُص تَوْحُّدٌ إِسْقَاطِي	Projective identification The New Dictionary of Kleinian Thought	التماهي الإسقاطي هو آلية دفاع نفسية ووسيلة تواصل. يبعد المُسقط عن نفسه جوانب لا تُطاق، مع الحفاظ على شعور بالارتباط بها من خلال الشخص الآخر.	الذهاني. التماهي الإسقاطي هو خيال لا واعي، حيث تتفصل جوانب من الذات أو من شيء داخلي وتُنسب إلى شيء خارجي.	ميلاني كلاين Melane Klein
12.	انقسام الأنا أو التفكك	object splitting Splitting	نظام الاتصالات-التواصل Object relations theory	أولي- المستوى المنخفض-غير ناضجة. الذّهاني/ جنون الارتياب. اضطراب الشخصية الحدية – BPD، النرجسي.	ميلاني كلاين Melanie Klein
13.	التقسيم الذهني التجزئة	compartmentalization للتخلص من الانزعاج النفسي والقلق الناتج عن تضارب القيم والمعارف والعواطف والمعتقدات، لدى الشخص داخل نفسه.	النظام الذهني. آلية دفاعية يفصل فيها الناس عقلياً الأفكار أو المشاعر أو التجارب المتضاربة لتجنب إزعاج التناقض. للتخلص من الحالة المزعجة هي "التنافر المعرفي" "cognitive dissonance".	حيث يحاول البشر تجنبها، من خلال تعديل معتقدات أو سلوكيات معينة أو من خلال استراتيجيات مثل التجزئة في العقل. قد يستخدم المصابون ب PTSD التقسيم لفصل الجوانب الإيجابية والسلبية للذات.	فرويد- Freud وطورتها لاحقاً أنا فرويد.

14.	إنكار الواقع النفسي	denial of reality	النظام الذهني.	هو آلية دفاعية معرفية يرفض فيها الفرد الاعتراف بجوانب معينة من الواقع أو قبولها، غالبًا لتجنب المشاعر المؤلمة أو التوتر.	ميلاني كلاين Melanie Klein
15.	هوس الأشياء	object obsession	غالبًا ما ترتبط الهواجس، التي تتميز بأفكار اقتحامية ملحة ومُتطفلة، باستخدام آليات الدفاع لإدارة القلق المُرتبط بالصراعات أو المخاوف الكامنة.	OCD امتلاك أو السيطرة المطلقة على الآخر	فرويد- Freud وطورتها لاحقًا أنا فرويد.
16.	التبرير أو العقلنة أو الترشيح	rationalization	آليات الدفاع في الجهاز المناعي النرجسي	المستوى الثاني-ناضج. عصابي / نرجسي. اضطرابات الأكل، الإدمان،	فرويد- Freud
17.	التعقل	Intellectualization	آليات دفاع ناضجة ولكن أيضًا عصابية.	اضطرابات القلق، اضطراب الوسواس القهري. الأشخاص الذين يخشون فقدان السيطرة، كمريض الوسواس القهري أو بعض المتقنين في مواجهة التوتر.	أنا فرويد Anna Freud

18.	التَّكْوِين العكسي التكوِين التفاعلي	reaction formation	المستوى الثاني-ناضج ولكن أيضًا عصابية.	عصابي. اضطراب الوسواس القهري OCD، اضطرابات الشخصية.	فرويد- Freud
19.	الإلغاء أو الإبطال	undoing	نظام الاتصالات-التواصل	غير ناضجة. اضطراب الوسواس القهري.	فرويد- Freud وطورها أنا فرويد وناقشتها بوضوح.
20.	التعويض	compensation	يستخدمه مرضى الوسواس القهري.	اضطرابات تقدير الذات، النرجسية. آلية دفاعية صحيّة يستخدمها الناس للتعامل مع مشاعر النقص. كما طرح أدلر فكرة التعويض المفرط، التي تنطوي على التعويض بطرق مفرطة أو غير متناسبة مع عيوب الشخص.	ألفرد أدلر Alfred Adler
21.	الإزاحة أو النقل	displacement	نظام الاتصالات-التواصل	المستوى الثاني-ناضج. عامة الناس، لكنه يظهر بوضوح في بعض حالات العصاب. اضطرابات القلق، اضطراب الشخصية الحدية-BPD	فرويد- Freud
22.	الكف/ تثبيط الهدف "مُكَبَّلٌ بالهدف"	Aim Inhibition	آلية دفاعية يقبل فيها الشخص نسخة معدلة من هدفه الأصلي، مكتفيًا فعليًا بنتيجة أقل استحسانًا. إنها طريقة لتخفيف القلق	ووفقًا لفرويد، فإن "الغرائز المُكَبَّلَة بالهدف"، أي الشعور بالحنان، هي ما يُمَيِّز "الوقوع في الحب".	فرويد- Freud

		بالتكيف مع الواقع، بدلاً من التثبيت بطموح بعيد المنال.		كبح الهدف	
فرويد- Freud وطورتها أنا فرويد وناقشتها بوضوح.	ناضجة. تساعد على تخفيف التوتر من خلال التدريب الذهني والتخطيط للنتائج المحتملة، مما يخفف من أثر التوتر الواقعي. • الجوانب الرئيسية للتوقع كآلية دفاع: التخطيط الاستباقي، التدريب الذهني، نظرة واقعية، زيادة المرونة، السلوك التكيفي.	آلية دفاع، يتضمن إدراك التحديات أو الصعوبات المستقبلية المحتملة والاستعداد لها. تكريس الجهد لحل المشكلات قبل ظهورها.	anticipation	الحدس التوقع	23.
فرويد- Freud	النرجسي	نظام الاتصالات-التواصل قد يوفر التجاهل راحة مؤقتة، إلا أنه غالبًا ما يمنع الأفراد من معالجة المشكلات الأساسية، وقد يؤدي إلى صعوبات طويلة الأمد.	ignoring	تجاهل تغافل	24.
فرويد- Freud	الدفاعات الأولية مرضى اضطراب الشخصية الحدية والنرجسية.	الآليات التكيفية في نظام الارتباط/ الاتصالات/التواصل. إعطاء صورة مثالية غير واقعية عن الآخر لتجنب الإحباط أو الصدمة Object relations theory	idealization	إضفاء المثالية أو التقدير المفرط	25.

26.	التحقير/التقليل من القيمة	devaluation	التقليل من قيمة الآخرين لتقليل الشعور بالنقص. في مرحلة نمو الطفل، يُعدّ التعظيم والتقليل من القيمة أمرًا طبيعيًا تمامًا. خلال مرحلة نمو الطفولة	الدفاعات الأولية النرجسي. والشخصية الحديّة. مرتبط ب: دفاعات الانقسام-Splitting	فرويد- Freud و أنا فرويد
27.	الخيال الفصامي	Schizoid fantasy	يشير "الخيال الفصامي" إلى ميل الشخص إلى الانزواء في خياله وخلق عالم من أحلام اليقظة والأوهام كوسيلة للتعامل مع المواقف أو المشاعر غير المريحة.	الأطفال أو في مراحل لاحقة من النمو، وقد تظهر في اضطراب الشخصية الفصامية.	ميلاني كلاين Melanie Klein
28.	الانفصال أو الانشقاق	Dissociation	اضطراب الهوية التفارقي/ اضطراب تعدّد الشخصيات	أولي- المستوى المنخفض. نموذجي للمصدم- اضطراب الكرب التالي للصدمة-(PTSD). *مستوى انفصال طبيعي/ *مستوى انفصال غير طبيعي. ذهان. اضطراب الهوية التفارقي- اضطراب تعدّد الشخصيات Multiple Personality Disorder	بيير جانيه Pierre Janet

29.	الانشغال/التعبير في العمل "التصرف الانفعالي"	Acting-Out	التنظيم العاطفي التعبير عن الصراع الداخلي من خلال أفعال بدلاً من الكلمات (مثل السلوك العدواني أو الجنسي المفاجئ). مرضى الهستيريا. وهوشكل من أشكال مقاومة العلاج التحليلي النفسي، حيث يُعبر الأفراد عن أفكارهم ومشاعرهم بالأفعال بدلاً من معالجتها.	أولي- المستوى المنخفض اضطراب الشخصية الحدية أو المعادية للمجتمع، اضطراب السلوك، أو اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع، أو اضطراب التحدي المعارض.	فرويد- Freud وآنا فرويد
30.	التَّهْكُم/التَّفْكُه	Humor	استخدام الفكاهة لتخفيف التوتر أو القلق	ناضجة. يُستخدمه: لأشخاص الناضجون نفسيًا.	جورج فايلينت (George Vaillant)
31.	الأخلاق-يجعله اخلاقيا	Moralization	الأخلاقية، يبحث عن سبب منطقي أخلاقي.	يربطون ما فعلوه بواجب أخلاقي بدلاً من الكشف عن الأسباب الدنيا التي دفعتهم إلى فعله.	فرويد- Freud وآنا فرويد
32.	إنكار المشاعر	Diniego	هذا النوع غير التكيفي في شعار "إذا لم أتعرف عليه وأقبله، فلن يحدث أبداً".	أولي- المستوى المنخفض (أساسي وبدائي) مصدوم ذهان	

33.	التجنب	Avoidance	للتعامل مع القلق	أولي- المستوى المنخفض. الآلية الدفاعية في اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).	فرويد- Freud وأنا فرويد
34.	تحوّل	Conversion	تعبير عن صراع داخلي نفسي كعرض جسدي	آلية مَرَضِيَّة - عصابي/هستيريا. اضطراب الأعراض العصبية الوظيفية	فرويد- Freud وأنا فرويد
35.	العدوان السلبي	Passive-aggression	التعبير غير المباشر عن الغضب. فبدلاً من إخبار أحدهم بانز عاجك، مثلاً، قد تتجاهله.	العدوان السلبي: التعبير غير المباشر عن الغضب. فبدلاً من إخبار أحدهم بانز عاجك، مثلاً، قد تتجاهله.	فرويد- Freud وأنا فرويد
36.	الهروب للخيال	Fantasy	عالم النفس الذي كتب عن آلية الدفاع في الخيال، والذي يُعتبر أبا التحليل النفسي، هو سيغموند فرويد. وصف فرويد الخيال بأنه وسيلة الأنا للتعامل مع الرغبات أو الدوافع غير المقبولة من خلال الانخراط في سيناريوهات متخيلة، غالباً ما تكون مُقنَّعة.	دفاع غير ناضج... خيال - العيش في عالم أحلام حيث تتخيل أنك ناجح ومشهور، بدلاً من بذل جهود حقيقية لتكوين صداقات والنجاح في الوظيفة.	فرويد- Freud وأنا فرويد
37.	انتمساب	Affiliation	عندما يلجأ الشخص إلى الآخرين للحصول على الدعم للتعامل مع الصراع العاطفي.	ترتبط آلية "الانتماء" بنظرية هاري ستاك سوليفان في العلاقات الشخصية. ورغم عدم	Harry Stack Sullivan's

interperson al theory	تسميته صراحةً بـ "الانتماء". تذكر بالعمليات "security operations".				
آنا فرويد Anna Freud		في أوقات اليأس وضد التهديد	Omnipotence	القدرة المطلقة	38.
فرويد- Freud وآنا فرويد	مرضى الوسواس القهري واضطراب الشخصية الوسواسية.	آلية تُفصل فيها المشاعر المؤلمة عن الأفكار أو الذكريات، مما يسمح للشخص بتذكر حدث صادم دون الشعور بالعواطف المرتبطة به.	Isolation of Affect	العزل العاطفي "عزل الوجدان"	39.
فرويد- Freud وآنا فرويد	ويمكن أن يشير التجنيس إلى تطور الهوية الجنسية للفرد بشكل عام. كما يمكن أن يشير إلى تطور انحرافات جنسية محددة أو إشارات جنسية إلى كيانات غير جنسية تقليدية.	ربط الجوانب الجنسية بتجربة الفرد مع أشخاص أو أماكن أو أشياء أو أفكار معينة.	Sexualization	التجنيس	40.
آنا فرويد Anna Freud	طبيعي عند الأطفال. الهستيريا. مرضى اضطراب التحويل-- Conversion disorder CD، الاضطرابات الجسدية الشكلية.	النفس جسمية- psychosomatic	Somatization	التحويل	41.
دفاعيات الأمراض والاضطرابات النفسية:					
العصاب-Neurosis: (1) القمع (2) التكوين العكسي (3) الإزاحة					

الهواجس-Obsessions: 1) العزل العاطفي 2) الإبطال 3) التعقّل
الذهان-Psychosis: 1) الانفصال 2) إنكار المشاعر 3) الإنكار 4) الإسقاط
الفرجسية-Narcissism: 1) إضفاء المثالية 2) التحقير 3) القدرة المطلقة
تصنيف فايلينت-George Eman Vaillant للآليات الدفاعية:
المستوى الأول
الدفاعات المَرَضِيَّة (ذهانية): التّفكك، الإسقاط الوهمي، الإنكار الشديد- الإنكار الذهاني.
المستوى الثاني
الدفاعات غير الناضجة (الخيال، الإسقاط، العدوان السلبي، التصرف الانفعالي).
المستوى الثالث
الدفاعات العصائية (التفكير، التكوين العكسي، الانفصال، الإزاحة، الكبت).
المستوى الرابع
الدفاعات الناضجة: التّسامي، الفُكاهة، الكبت الواعي الإيثاري، التوقع.
Perry's defense mechanism rating scale (DMRS)

References:

Abbate-Daga G, Amianto F, Delsedime N, De-Bacco C, Fassino S. Resistance to treatment and change in anorexia nervosa [corrected]: a clinical overview. BMC Psychiatry. 2013 Nov 07;13:294. [PMC free article] [PubMed]

Anna Freud, 2012 *“L’io e i meccanismi di difesa”* Giunti editore.

Bott Spillius, E., Milton, J., Garvey, P., Couve, C. and Steiner, D. (Routledge, 2011) The New Dictionary of Kleinian Thought.

Bruschweiler-Stern N, Lyons-Ruth K, Morgan AC, Nahum JP, Sander LW, Stern DN. The foundational level of psychodynamic meaning: implicit process in relation to conflict, defense and the dynamic unconscious. *Int J Psychoanal.* 2007 Aug;88(Pt 4):843-60. [PubMed]

Cramer P. Understanding Defense Mechanisms. *Psychodyn Psychiatry.* 2015 Dec;43(4):523-52. [PubMed]

Lemma, A, Wiley & sons, (2016) Introduction to the practice of psychoanalytic psychotherapy.

Lingiardi V., Madeddu F. (2002) “I meccanismi di difesa” Raffaello Cortina Editore.

McWilliams, Nancy (1994) La diagnosi psicoanalitica.

Parekh MA, Majeed H, Khan TR, Khan AB, Khalid S, Khwaja NM, Khalid R, Khan MA, Rizqui IM, Jehan I. Ego defense mechanisms in Pakistani medical students: a cross sectional analysis. BMC Psychiatry. 2010 Jan 29;10:12. [PMC free article] [PubMed]

White R.B., Gilliland R.M. (1978) *“I meccanismi di difesa”*, Astrolabio.