وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الدراسات العليا / الدكتوراه

**علم النفس**

**الصراع ، تعنيف المراة ، الحيل الدافعية**

**محاضرة مقدمة الى**

**ا. د. ساهرة رزاق**

**1445هجرية 2024 م**

الصراع

يعتبر الصراع قانون من قوانين الحياة العامة وسمة مميزة للعصر الذي يعيشه الانسان فهو ينعم في مجتمع يعيش ويستظل بنظمه وقوانيه ويحتمي بعاداته وتقاليده ويحاول من خلال هذه النظم ان يشبع حاجاته ويرضى دوافعه ، كما ان الحياة الاجتماعية تمر بتحديات عديدة نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي السريع وهذا ما يخلق الصراعات النفسية لدى الانسان .

يرى الجوهري ان اسباب الصراع من وجهة النظر السيكولوجية تتمثل في امكانات التنبؤ بالنتائج المتعددة للمواقف الصراعية , فالفرد في المجتمع يكون معرضا لضغوط الجماعات المختلفة التي ينتمي اليها ومتطلبات الادوار البعيدة التي يجب ان يقوم بها وهذا يؤدي الى الصراع .( الجوهري ،1998 ،167-168) .

يعتبر الصراع النفسي اي نشاط مادي او ذهني الغرض منه تغير حالة ما او الدفاع عن بقاء الحالة ، وهو عملية حركية تتم داخل جسم الانسان او خارجه بعقله او من خلال اعضائه المتحركة ، ويحتاج الصراع الى زمن يتكون فيه وينتهي بالتغير او عدمه .

يعرف الصراع بأنه شعور غريزي للقضاء على الحاجة

او هو عدم استقرار داخلي في سبيل التوازن

ويعد الصراع النفسي من الامور الطبيعية والسوية على اعتبار ان كل انسان يمكن ان يعيش او يصادف صور واشكال متعددة من الصراع بدرجة مختلفة شعورية او لا شعورية ويمكن بان الصراع هو سنة الحياة .

الصراع النفسي هو حالة انفعالية غير سارة تحدث لدى الفرد نتيجة وجود رغبتين متناقضتين في وقت واحد مما يؤدي الى شعوره بالحيرة والارتباك والتردد والضيق نتيجة عجزه عن الاختيار او الوصول الى حل محدد ( الدسوقي ، 1999).

أنواع الصراع حسب المستوى: (حسن، 2001، صفحة 9)

 وهناك من يشير إلى أن مصطلح الصراع في العلوم الإنسانية يرتبط بمفهوم العلاقة الاجتماعية أو الارتباط والتعلق المتبادل بين الأفراد ويمكن أن نحصر الصراع في ثلاث درجات:

1- الصراع الداخلي (تنازع النفس داخل الفرد)

2- الصراع داخل الجماعة (النزاع بين أفراد الجماعة)

3- الصراع التنظيمي (داخلي وخارجي )

أيضا هناك من صنف أنواع الصراع إلى: (الزهري، 2002، صفحة 33)

• الصراع الفردي.

• الصراع بين الأفراد.

• صراع الجماعة.

• الصراع بين الجماعات.

• الصراع التنظيمي.

أهمية الصراع النفسي:

تتجلى أهمية الصراع في النقاط الآتية: (العبيدي، 2008، صفحة 45)

1. الصراع أداة للتكيف والبقاء: إذ إن وجود الصراع في المنظمة واكتشافه يحتم على الإدارة مواجهته ومعالجته مما يدفعها للتعبير الذي تتمكن من خلاله المنظمة التكٌيف بهدف استمرار بقائها ونموها.
2. الصراع أداة لتطوير وتحفيز قدرات المدير المعاصر: وتعد مواجهة وإدارة الصراع في الوقت الحاضر مهمة أساسية من مهام المدير المعاصر الذي ينتظر منه مواجهة الصراع وإدارته وكبح جماحه بوصفه مجرد بشر.
3. الصراع أداة للإبداع: هناك علاقة بين الصراع والإبداع فعندهما، لا يكون هناك صراع على الإطلاق يعاني الجحود عما تحت ظروف الصراع المحدودة والمسيطر عليها، فيمكن أن ينشأ لدى الأفراد الدافعية للمبادرة والإبداع وفي نفس الوقت فانه المستوى المرتفع للصراع والذي يصف العنف وعدم التعاون أو اللامبالاة، الأمر الذي يؤثر سلبا في الأداء وبالتالي في الإبداع.
4. الصراع أداة لتشغيل حركة المنظمة: يزداد الاهتمام في الوقت الحاضر بالصراع ليس لكونه من الإرباك والفوضى، أو انهيار المنظمة فحسب بل لكونه سببا لزيادة فعالية المنظمة وجعلها تعمل على اجتياز مرحلة القصور الذاتي وتحقيق أهدافها المرسومة بكفاءة.

النظريات النفسية المفسرة للصراع النفسي :

يعتبر الصراع النفسي من المفاهيم الرئيسية في علم النفس وفي تفسير الاضطرابات النفسية ولذلك فقد قدمت معظم النظريات النفسية تفسيرا للصراع النفسي واسبابه ومن هذه النظريات :

اولا : نظرية التحليل النفسي

يحدث الصراع من وجهة نظر التحليل النفسي بين المنظمات النفسية ويبدأ بين الهو التي تمثل غرائز الجنس والعدوان وبين الانا وتساعدها الانا العليا التي تمثل القيم ونواهي المجتمع، وان الصراع عبارة عن احباط داخلي بمعنى أنه ينتج عن واقع يعترضه دافع آخر مضاد للرغبة ويقف كل منهما بوجه الاخر وأنه ذو أثر سيء في الصحة النفسية للإنسان لأنه يوحي بضعف الانا بوصفها مسؤولة عن حالات التوازن بين المنظمات النفسية. (کفانى، 1987، صفحة 33)

اثار الصراع النفسي : (عيسى، 2009، صفحة 33)

1. الاتجاه الإيجابي أو البناء: وينظر للصراع على أنه فرصة للمنظمة أن تحل مشاكلها بطريقة بنٌاءة.
2. الاتجاه السلبي أو الهدم: وينظر هنا للصراع على أساس آثاره السلبية والتي تشتت الجهود وتبعدهم عن تحقيق أهداف المنظمة.
3. الاتجاه المتوازن بين البناء والهدم: وينظر له على انه مرغوب به لما له من أثر جيد في بعض الأوقات وغير مرغوب في أحيان أخرى، كما ينظر لبعض الصراعات على أنه من الممكن تجاهلها وبعض الصراعات يجب الأخذ بها وينظر الاتجاه المتوازن إلى الأثر المترتب على النزاع، وإن النظرة الحديثة للصراع تؤكد ضرورة المحافظة على مستوى معين من الاعتدال داخل المنظمة، وذلك لكي تكون المنظمة فاعلة وخلٌاقة.

أسباب حدوث الصراع النفسي:

أهم الاسباب التي تؤدى الى حدوث الصراع النفسي وهي متمثلة بالعوامل الاتية:

1- العامل النفسي: عندما تتعارض رغبات الفرد وميوله فيما بينها أو وجود عقبات نفسية تنقل بقصور الذكاء مثلا أو ضعف الثقة بالنفس أو نقص في مكونات الشخصية أو اعتلال صحته الجسمية.

2- العامل الاجتماعي : تعارض القيم الدينية - الاجتماعية والمعتقدات لدى الفرد نفسه أو أن تفرض عليه أنواع من القيود تتعارض مع دوافعه وطموحاته.

3- العامل القانوني : هو ما تفرضه السلطة من قوانين صارمة وبين ما يريد الفــــرد تحقيقه.

4- عامل المصلحة: عند ما تتعارض مصلحة الفرد مع مصلحة الآخرين. (جواد، 1992، صفحة 192)

آثار الصراع النفسي:

أولا: الآثار الإيجابية: (مصطفى، 2000، صفحة 441)

1. قد يكون الصراع سببا لنشوء حالة من التعاون والانسجام بين الأفراد بعضهم البعض، إذ يستطيع كل فرد أن يتعرف على الآخر بشكل أكبر في أثناء مدة الصراع، وعند التوصل إلى حل للمشكلة القادمة فان ذلك سيؤدي في النهاية إلى توثيق أواصر التعاون بين الأفراد ذوي العلاقة في الصراع.

2- المساهمة في بلورة الاختلاف في الآراء والأفكار وذلك من خلال ما يمكن أن يتيحه الصراع من فرص لظهور الحماس الفكري.

3- يؤدي الصراع إلى حدوث تغيير في الوضع القادم بالمنظمة، وقد يكون في ذلك فائدة للإدارة عن طريق استعمال وسائل وأساليب حديثة في العمل، مما يعود بالنفع على المنظمة والأفراد أنفسهم.

4- يشجع الصراع على اكتشاف حلول وعلاج لهذا الصراع من خلال دراسته وتحليله ومعرفة أسبابه.

5- قد يولد الصراع الإيجابي مواهب ابتكاريه بين الأفراد، إذ يلجأ المتنازعون إلى التفكير في حل الصراع الذي يواجههم عن طريق استعمال ما لديهم من مواهب وقدرات ذهنية وفكرية، مما ينمي هذه المواهب لدى الأفراد، ويقوي من قدراتهم على مواجهة المواقف الصعبة مستقبلا.

ثانيا: الآثار السلبية: (عبد الباقي، 2001، صفحة 179)

1- يمكن أن يؤدي الصراع إلى الإضرار بمصلحة طرف دون الآخر، وقد يتحمل أحد الأطراف نتائج الصراع بدرجة أكبر من الطرف الآخر.

2- يؤدي الانخراط في الصراعات إلى إضاعة الوقت والجهد والمال على كل من الأفراد والإدارة وعدم استثمار الوقت والجهد لخدمة أهداف المنظمة، إذ يستهلك الوقت في الحديث عن النزاعات القادمة وكيفية التغلب عليها.

3- قد يؤدي الصراع إلى حدوث آثار ضارة بالصحة النفسية والجسمانية، مما يؤدي إلى اتجاهات وسلوكيات سلبية اتجاه الأفراد وبعضهم البعض.

4- عدم الشعور بالرضا لدى الأشخاص الذي ينشأ بينهم الصراع، ويؤدي ذلك إلى انخفاض الروح المعنوية وعدم تحقيق روح الفريق الواحد.

5- يمكن أن يولد الصراع آثارا سيكولوجية سيئة لدى العاملين، فالصراع المستمر بينهم يؤدي غالبا إلى العدوانية والبغضاء، مما يخلق جوا مليئا بالحقد والكراهية، وبالتالي عدم العمل بروح الفريق وعدم التعاون في سبيل تحقيق الأهداف المشتركة.

أساليب تجنب الصراع:

ومن أجل تجنب آثار الصراع وخاصة السلبية منها تشير المصادر إلى أساليب لتجنب ذلك ومنها:

1- تقليل التهديد الشخصي من قبل الآخرين.

2- ترجمة آراء الشخص الى اصطلاحات مقبولة لدى الآخرين.

3-التعبير عن أوجه النقد بأساليب بناءة وإيجابية.

4-التركيز على جوانب البدائل أو الاهداف ومعرفتها وفحصها بدقة

5-اختيار الوقت الملائم للسلوك والتصرف للابتعاد عن الصراع.

6-إدراك المواهب الخاصة أثناء الاختيار. (المليجي، 1971، صفحة 442)

مفهوم العنف ضد المراة

العنف :عرف العنف بمفاهيم كثيرة ومعاني شبيهة مثل الاساءة والضرر والايذاء . ويعد الايذاء اكثر هذه المفاهيم التصاقا وتداخلا معه ومع ذلك فالعنف غير الايذاء اذ مكمل الايذاء ومعناه نسبيا يختلف باختلاف الاشخاص والزمان والثقافات والمجتمعات ولهذا يمكن ان يفهمه الناس بطرق مختلفة وينظر اليه نظر اليه نظرات متباينة الى درجة ان فعلا معينا يمكن ان يراه عملا عاديا ومقبولا مثل ضرب الاب لابنه من اجل ارتكابه خطئا اي ان نية الايذاء غير موجودا عند الاب في حين يراه الاخرون فعلا مؤذيا وعدوانيا وهنالك من لا يفرق بينهما ويستخدمهما كمرادفين .

فالعنف ضد المراة هو اي فعل عنيف قائم على اساس الجنس ينجم عنه او يحتمل ان ينجم عنه اذى او اذى او معاناة بدنية او جنسية او نفسية للمراة بما في ذلك التهديد باقتراف مثل هذا الفعل او الاكراه او الحرمان التعسفي من الحرية سواء وقع ذلك في الحياة العامة او الخاصة .

او هو اي عنف مرتبط بنوع الجنس يؤدي الى وقوع ضرر جسدي او جنسي او نفسي او معاناة للمراة بما في ذلك الافعال والحرمان من الحرية قسرا او تعسفا سواء حدث ذلك في مكان عام او في الحياة الخاصة .

فالعنف ضد المراة هو اي عمل عنيف عدائي او مؤذ ومهني تدفع اليه عصبية الجنس ويرتكب باي وسيلة كانت بحق اي امراة لكونها امراة ويسبب لها اذى نفسي او بدني او جنسي او معاناة بما في ذلك التهديد بافعال من هذا القبيل او القسر او الاكراه او الحرمان التعسفي من الحرية سواء حدث ذلك في الحياة العامة او الحياة الخاصة .

فيمكن من خلال ما تقدم تعريف العنف ضد المراة هو اي فعل مقصود او غير مقصود يسبب معاناة نفسية وجسدية وبدنية للمراة فالعدوان عنف والاهانة عنف وكل ما يخلق لها معاناة من قهر وخوف وتهديد وقهر هو عنف فكل فعل يمارس من قبل الرجل في العائلة او المجتمع ابتداء من الشتم والتحرش الجنسي واستخدام القسوة ضد المراة والانتقاص من قيمتها كأنسان واجبارها على فعل ما لا تريد وحرمانها من حقوقها وانتهاء بالاغتصاب او القتل هو عنف .

انواع العنف

هناك انواع عديدة من العنف اهمها :

1. العنف الكلامي
2. العنف النفسي
3. العنف الجسدي
4. العنف الجنسي
5. العنف القانوني
6. الحصول على عمل
7. العنف الزوجي

اولا العنف الكلامي :

يتجسد في التهديد واصدار الاوامر واذلال الشخص الاخر علنا ، اهمها التعرض له بكلام جارح وعزله عن اصدقاءه ومحبيه ، خلق شجار حاد من وقت لاخر بسبب الغيرة وهذا التصرف يخلق ضغطا نفسيا عند المراو يجعلها في حال الحزن والخوف والاضطرابات وانعدام الامان مع زوجها كما يتضمن العنف الكلامي الاهانات والتهديدات والانتقادات الجارحة .

ثانيا العنف النفسي

يتضمن احتقار الشخص الاخر وانتقاده باستمرار والاصرار على جعله يشعر بانه انسان فاشل وغير مفيد وعديم المسؤولية ومعقد ، وغير جدير بالاحترام وغير ناضج .

في هذه الحالات يمارس الزوج بعض الضغوطات على الزوجة فلا يحترم رايها ولا ياخذ حاجاتها ورغباتها في الحسبان ويراقب مصروفها المادي وتصرفاتها والاتصالات التي تردها ويتلف اغراضها الخاصة وغيرها من الاعمال التي تقلل من قيمتها امام نفسها اولا والمجتمع ثانيا .

ثالثا العنف الجسدي

يصل الشخص الى هذه المرحلة بعد مروره بالعنف الكلامي والنفسي ولا يمكن ان يبدا بها الا في الحالات المرضية هذا العنف الجسدي لا يمارس علنا اذ لا يستطيع الزوج ان يضرب زوجته امام الناس بحيث يحاسبه القانون ويشمل هذا العنف الضرب بأنواعه التهديد بالقتل والحرمان من الطعام والملابس التي تفيد المراة .

رابعا العنف الجنسي

ويقوم هذا النوع من العنف على علاقة غير محبذة من الطرف الاخر او على اساس الاستغلال الجنسي ويقوم الرجل بابتزاز زوجته بالتهديد والوعيد كي يقيم معها هذه العلاقة وهذا العنف هو الاكثر تكتما وتترتب عليه الكثير من الاثار السلبية على المراة ويعد هذا النوع من العنف اخطر انواع العنف الذي تتعرض له المراة .

خامسا العنف القانوني

نظرا لارتباط العنف المعنوي الذي يمارس ضد المراة والذي يؤدي الى اخضاعها وقهرها بتطبيق القوانين التميزية ضدها والتي تؤدي بالنتيجة الى العنف الجسدي كما يعتبر تعدد الزوجات والطلاق التعسفي بدون علمها وارادتها من ابشع انواع العنف .

سادسا العنف الاجتماعي

هو اكثر الانواع ممارسة ضد المراة في المجتمع وفي ابسط معانية محاولة محاولة فرض حصار اجتماعي على الفتاة او تضييق الخناق على فرض تواصلها وتفاعلها مع العالم الاجتماعي الخارجي وهو ايضا محاولة الحد في انخراطها في المجتمع وممارستها لادوارها : تقييد حركتها والتدخل في شؤونها الخاصة وتحديد ادوار المراة وعدم السماح لها بزيارة الصديقات والاقرباء والاهل وعدم السماح لها باتخاذ القرارات التي تخصها .

ثامنا الحصول على العمل

تتمثل في اجبار المراة على ممارسة عمل لا تحبه ومنعها في الاستمرار في ممارسة عملها الضي تحبه كونه لا يوفر لها النقود التي تعطي لها والاستيلاء على ممتلكاتها وعدم اعطاءها مصروفها والاستيلاء على راتبها واجبارها على التنازل عن حقوقها في الميراث .

تاسعا العنف الزوجي

لا يمكن ان ينشا العنف الزوجي بصورة مفاجئة بل له اسباب عليا ابرزها :

1. غياب الحوار المثمر والبناء بين الشريكين .
2. محاوله اثبات الزوج لرجولته عن طريق ايذاء الزوجة والاولاد.
3. تمتع الزوجة بشخصية منعزلة وانطوائية .
4. اعتماد سلوكا اخلاقيا قديم .
5. شكه في سلوك زوجته الاخلاقي .
6. انتماء الزوجين الى بيئتين مختلفتين .
7. معاناة الزوج من حالة نفسية مرضية .
8. نشوء الزوج في بيئة عنيفة في صغره .

مراحل العنف الزوجي

العنف يطال جميع النساء سواء كن في بيئة فقيرة او غنية على السواء ويصيب النساء في كل الاعمار سواء من لديهن حياة عملية ويحصلن على مدخول شخصي ام لا يحملن شهادة جامعية سواء في القرية او في المدينة .

ويمر العنف الزوجي بمراحل تتكرر من مدة الى اخرى لها بداية وليس لها نهاية ولا يمكن التخلص منها دون اللجوء الى مساعدة وهي :

1. تراكم الضغط النفسي

 يبدا العنف ببعض المشاكل حيث يجد احد الطرفين صعوبة التعبير عن مشاكله وحاجاته وافكاره وهذا الكبت ينمو تدريجيا ويساعد على ضهور بعض العدوانية .

1. الانفجار والعدوانية

لا يستطيع الرجل السيطرة على مشاعره ويؤدي انفعاله الى التصرف بعنف فتكون هذه المرحلة قصيرة عادة وسرعان ما يعتقد الرجل انه استطاع زرع الخوف والذعر لدى الطرف الاخر تنتهي هذه المرحلة عند ضهور علامات التعب الجسدي او النفسي عند احد الطرفين .

1. المصالحة والمغفرة

هنا يكون المهاجم لطيفا وحنونا متفهما يحاول الاعتذار وتبرئة نفسه من الذنب ويقدم الهدايا للزوجة وفي هذه المرحلة تعيش المراة في الامل والفرح لانها ترى انها وجدت من جديد الرجل الذي تحب اما الرجل العنيف فيشعر بالذنب فعلا لكنه لا يبذل جهدا كافيا لتحقيق المصالحة التامة وهكذا حلقة العنف تتكرر وتضل بارزة مالم يتولى اصحاب الاختصاص معالجة الامر .

1. العنف قبل الزواج
2. العنف بعد الزواج

الاثار النفسية للعنف ضد المراة

قد يكون من الصعب حصر الاثار التي يتركها العنف ضد المراة وذلك لان المظاهر التي ياخذها هذا كثيرة ومتجددة ومع ذلك نستطيع ان نضع اهم الاثار واكثرها وضوحا وبروزا على صحة المراة النفسية الجسدية وهذا لا يعني بالضرورة تعرض المراة لكل هذه الاعراض فقد تتعرض لواحد من هذه المظاهر بحسب درجة العنف الممارس ضدها :

* فقدان المراة لثقتها وكذلك احترامها لنفسها .
* شعور المراة بالذنب ازاء الاعمال التي تقوم بها .
* احساسها بالاتكالية والاعتمادية على الرجل .
* احساسها بالفخر .
* احساسها بالاذلال والمهانة .

اضطراب في الصحة النفسية

* فقدانها الاحساس بالمبادرة واتخاذ القرار .

ومما لا شك فيه ان هذه الاثار النفسية تؤدي الى امراض نفسية او تقنية او جسدية متنوعة كفقدان الشهية اضطراب الدورة الدموية اضطراب المعدة والبنكرياس وغيرها من الامراض

الحيل الدفاعية

تؤكد الحتمية النفسية ان الانسان لا يقوم بنشاط معين الا اذا كان له من هذا النشاط هدف يحققه , معنى هذا ان لكل نشاط دافع , اي ان لكل سلوك غاية , وقد تكون هذه الغاية اشباع حاجة فسيولوجية او نفسية , وهي ايضا بمثابة تحقيق قيمة معينة , وهكذا فان نشاط الفرد يتوقف على وجود الدافع لذلك النشاط , والدافع هو حالة نفسية لها فعل التوجيه وتحرير الطاقة النفسية اللازمة للنشاط في الاتجاه الذي يحقق الدافع , وقد تكون الظروف التي يعيشها فرد معين مناسبة لاشباع حاجاته اي دوافعه فنراه يعيش حياة تتصف بالهدوء والاستقرار والكفاية , على عكس الفرد الذي لا تتوفر له تلك الظروف التي يعيشها , فنجده في حالة توتر , ودائم الشعور بالإحباط والقلق .

ان معظم الناس يعيشون ظروفا حيوية بعضها يسمح باشباع الدوافع , والبعض الاخر لا يسمح باشباع دوافع اخرى غيرها , او قد يؤجل اشباعها , وقد يكون في اشباع دافع معين ما يتعارض مع اشباع دافع اخر , وقد تعوق الخبرات التي مر بها فرد ما , وما تعلمه منها اشباع بعض دوافعه ,وقد يعجز فرد اخر عن تحقيق هدف ما لعدم قدرته على تحقيقه , قد يرجع عجزه عن تحقيق هدفه الى عوامل بيولوجية او عقلية او تكون انفعالية .

من هنا يتضح الانسان يعيش حياة نفسية نسبية , وهذا يرتبط بصحته النفسية , فهو يشعر بالارتياح تاره لان الظروف التي يعيشها ساعدته على تحقيق اهدافه , ويشعر بعدم الارتياح تارة لعدم مناسبة ظروفه مع غاياته في الحياة , وهنا يلجأ البعض الى اساليب الدفاع , والدفاعات النفسية في حقيقتها حيل دفاعية , فهي تموه على الذات وتشوه الواقع حتى لا ينال الموقف من معنويات الفرد , فهي لاتقدم حلولا حقيقية للمشاكل , فالشخص الذي يبرر اخطاءه وبصفة مستمرة لن يكون قادرا ابدا على التعلم من هذه الاخطاء , و التبرير هنا يعد احد الحيل الدفاعية النفسية , تم ان هذه الحيل تعمل غالبا على المستوى اللاشعوري , وتكمن الخطورة في الادمان على استخدام لانها تؤدي الى فشل (الأنا) في حماية الذات فيظهر الاضطراب النفسي لدى الفرد .

وبذلك فأن حيل الدفاع تعد محاولات للابقاء على التوازن النفسي من ان يصيبه الاختلال , وهي حيل عادية تحدث لدى كل الناس السوي واللاسوي , العادي والشاذ , والصحيح والمريض , ولكن الفرق بينهما هو نجاح الاول واخفاق الثاني باستمرار , ووجودها على نحو معتدل عند الاول ,وعلى نحو مفرط عند الثاني .

وقد قسمت الحيل الدفاعية الى

1. الكبت : هو ابعاد الدوافع والافكار المؤلمة او المخزية او المخيفة او الخطيرة المؤدية الى القلق من حيز الشعور الى حيز اللاشعور حتى تنسى , وهو وسيلة توقي ادراك الدوافع التي يفضل الفرد انكارها وكانه يهذب ذاته خشية الشعور بالاثم والندم وعذاب الضمير وايلام الذات , والكبت يعد بمثابة دفن خبرات حية , تحاول دائما الخروج ثانية الى حيز الشعور , ويمكن ان تظهر المكبوتات مثلا في الاحلام و زلات اللسان ,والكبت يختلف عن القمع في ان القمع يتضمن كبح وضبط النفس شعوريا في ضوء المعايير الاجتماعية خشية الخزي والعار . مثال ذلك : الغيرة المكبوتة , والحقد المكبوت.

2. الانسحاب : حيلة دفاعية لاشعورية مؤداها الابتعاد عن موقف يثير الالم , او قد يؤدي الى الاحباط يأخذ صورة العزلة والانطوائية , او المشاركة في العمل والنشاط , ويقضي معظم وقته في ممارسة الاعمال الفردية كالقراءة والرسم وكذلك في احلام اليقظة , واذا ما اجبر على المشاركة في الحديث اضطرب وخجل , ولعل ابرز اسباب استخدام بعض الافراد الى هذه الحيلة الدفاعية تعود الى اتجاهات الوالدين في تنشئة ابنائهم المتسمة بالقهرية والتسلطية واستخدام الاسلوب القسري في تربيتهم , او انهم عاشوا في بيئات اسرية اتسمت بالحماية الزائدة من قبل الوالدين بحثت جعلتهم يشعرون بالاتكالية وضعف الثقة بالنفس , لذلك نجدهم يفضلوا تلقائيا لا شعوريا استخدام حيلة الانسحاب الدفاعية لحماية ذواتهم .

3. النكوص : العودة او الرجوع او التقهقر الى مستوى غير ناضج من السلوك وتحقيق نوع من الامن والتوافق حين تعترض الفرد مشكلة او موقف محبط , مثال ذلك : شيخ يسلك سلوكا مراهق بعد ان كان قد اقلع عنه , ومراهق يسلك سلوك طفل ينكص الى التفكير الخرافي البدني , وطفل كبير يعود الى التبول اللاارادي بعد ان يكون قد تم ضبطه كما في حالات الغيرة عند ميلاد طفل جديد .

4.التبرير : هو تفسير السلوك ( الفاشل او الخاطىء) وتعليله بأسباب منطقية معقولة واعذار مقبولة شخصيا واجتماعيا ,والتبرير يختلف عن الكذب في ان التبرير لاشعوري يخدع الفرد نفسه , بينما الكذب شعوري يخدع به الاخرين , مثال ذلك : تبرير عدم الزواج من فتاة جميلة مرغوبة رفضت اتمام الزواج , بأنها سيئة السلوك.

5. الانكار : هو الانكار اللاشعوري للواقع المؤلم او المسبب للقلق , وذلك برفض ادراكه او مواجهته , وهو تعبير عن الهروبية :انكار موت عزيز , انكار خطر خارجي , -انكار ان الوليد المنتظر معاق- .

6.الاسقاط : هو ان ينسب الفرد ما في نفسه من عيوب وصفات غير مرغوبة الى غيره من الناس ويلصقها بهم ( بصورة مكبرة) , ويعتبر الاسقاط اعترافا لا شعوريا على النفس اكثر منه اتهاما للغير ,والاسقاط غير الاحتواء , الاسقاط عملية دفاعية تبعد الفرد عن الاعتراف بنواقصه ومواطن ضعفه ,وحقده على الاخرين , بغية ازاحة قلق وضعف الثقة بالذات , ولكن الخطورة ان يكون الاسقاط صفة ملازمة لسلوكنا ونمارسه كثيرا فيفسد علاقاتنا بالناس ونوجه اللوم لهم او نصفهم بما ليس فيهم وبما هم منه براء ,وهنا يخدعنا الاسقاط عن حقيقتنا ويولد فينا التعصب والشكوك والعزوف عن الاخرين , الاسقاط هو استبعاد الصفة , والاستدخال او الاستدماج تمثل للصفة .

7. التعويض : هو محاولة الفرد النجاح في ميدان لتعويض اخفاقه او عجزه ( الحقيقي او المتخيل ) في ميدان اخر مما اشعره بالنقص مثال ذلك :

-طفل يعاني من اضطراب الكلام يدفعه لتعويضه بأن يصبح فيما بعد خطيبا مفهوما.

- شخص فاشل دراسيا يعوض ذلك بتفوق رياضي.

المصادر

* محمد عبد الغني حسن. (2001). مهارات إدارة الصراع (الصراعات الإدارية وتأثيرها على الأداء) . القاهرة : دار الكتب للنشر .
* عبد المنعم المليجي. (1971). النمو النفسي . بيروت: الطبعة الرابعة دار النهضة العربية .
* رندة الزهري. (2002). الإبداع الإداري في ظل البيروقراطية. الأردن : عالم الفكر للطباعة والنشر.
* شوقي ناجي جواد. (1992). سلوكيات الانسان انعكاساتها على ادارة الاعمال . بغداد: دار الحكمة .
* احمد سيد مصطفى. (2000). إدارة السلوك الايجابي نظرة معاصرة لسلوك الناس في العمل . مصر : القاهرة, دار المعادي الجديدة للنشر,.