

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

کاهش اضطراب با استفاده از مکانیسم های دفاعی

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶
پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* <http://counseling.iaau.ac.ir>

شهریور ۹۱

۱۰- همانند سازی

فردی که دارای اعتماد به نفس پایینی است، به طور ناخودآگاه خود را در قالب دیگری قرار می دهد که رفتار و فکر و اندیشه او از نظر اجتماعی دارای ارزش و اهمیت بالایی است و خود را همانند او می سازد و از قدرت او احساس قدرت و اعتماد به نفس می کند. برای مثال فرد به سینما رفتن علاقمند می شود زیرا که فرد محبوب و مورد تحسین وی به سینما علاقه دارد.

همه ما گاهی از مکانیسم های دفاعی استفاده می کنیم. آنها به ما کمک می کنند تا از مراحل سخت و اضطراب زا عبور کنیم و بتوانیم به طور مستقیم با موقعیت پرفشار مدارا کنیم. این واکنش های دفاعی فقط زمانی نشانه ناسازگاری شخصیت است که شیوه غالب پاسخ دهی به مشکلات شوند. در بیشتر موارد به علت خود فریبی، اختلال های روانی و مشکلات بسیاری گریبانگیر شخص می شود که رهایی از آنها برای فرد ممکن نیست. برای درمان این اختلالات شخصیتی باید به درمان روانکاوی روی آورد که سعی می شود سرکوب ها یا واپس رانی های قبلی رفع شود و بیمار با تعارض دوران کودکی مواجه شده، نسبت به آن بینش به دست آورد و در پرتو واقعیت های بزرگسالی خویش آن را حل و فصل کند.



منبع: زمینه روانشناسی هیلگارد، ترجمه: دکتر حسین رفیعی

۶- برگشت

افراد به جای حل کردن مسایل خود به شیوه بزرگسالان، به رویکردی کودکانه روی می آورند. واپس روی یعنی بازگشت به مراحل ابتدایی رشد و تکامل، که مراحل مطمئن تر، امن تر و فاقد استرس و اضطراب است. آیا با نوجوانان و حتی بزرگسالانی مواجه شده اید که گاهی با لحن کودکانه حرف می زنند و یا مداد و شصت خود را می مکند یا هنگام سرخوردگی و ناکامی عروسی را در آغوش می گیرند؟ این گروه به این دلیل به کودکی خود باز می گردند که در آن زمان بدون استرس و اضطراب در حمایت و امنیت قرار داشتند. بطور کلی هرگونه بروز رفتار در سنین پایین تر از خود واپس روی محسوب می شود.

۷- واکنش وارونه یا وارونه سازی

امیال یا تکانه های نامقبول به جهت مخالفشان تغییر شکل می دهند. مانند کسی که حسود است اما خودش را، البته بدون اینکه خود بداند، بسیار مهربان جلوه می دهد. البته همه مکانیسم های دفاعی ناسالم نیستند، در بین آنها مکانیسم هایی نظیر جبران، تصعید یا والایش، همانند سازی و ... بالغ و سالم هستند که می توانند در موقعیت فرد موثر باشند.

۸- جبران

بطور مثال شخصی در یک زمینه با شکست و ناکامی روبرو می شود یا احساس ضعف، حقارت و بی کفایتی می کند، اما سعی دارد در حوزه دیگری که شانس بیشتری برای پیشرفت وجود دارد، تلاش کند و موفق شود. مانند دموستنی خطیب شهر یونان که با غلبه بر لکنت زبان خود، در قدرت بیان شهرت جهانی یافت.

۹- تصعید یا والایش

شخصی سعی می کند امیال پرخاشگرانه و همچنین خواسته های نامقبول و ناپسند خود را به شکلی درآورد که مورد پذیرش و تشویق و تأیید جامعه قرار گیرد. مثل فردی که میل به پرخاشگری دارد به ورزش های رزمی روی می آورد و موفقیت های زیادی کسب می کند.

مکانیسم های دفاعی شیوه ای غیر ارادی و ناخودآگاهانه ای است که از طریق تحریف یا انکار واقعیت، موفق به کاهش اضطراب و فشار روانی و مدارا با هیجانات منفی در فرد شده و به طور موقت تعادل و یکپارچگی شخصیت را تا یافتن راه حل درست و واقعی حفظ می کند. این مکانیسم ها که کاملاً ناخودآگاه بوده و فرد از فعالیت آنها در رفع اضطراب آگاه نیست صرفاً مانند پادتن ها وظیفه دفاع از بدن را به عهده دارند، اما در همه این مکانیسم ها نوعی خود فریبی وجود دارد، زیرا هیجان مدار بوده و نمی توانند موقعیت استرس زا را تغییر دهند و صرفاً شیوه ادراک فرد را از موقعیت عوض می کنند و استفاده مفرط از آن نشانه ناسازگاری شخصیت است. مکانیسم های دفاعی زیادی وجود دارد که ما به توضیح چند مکانیسم عمده می پردازیم.

۱- واپس رانی یا سرکوب

واپس رانی به معنی جلوگیری ورود افکار، خاطرات، آرزوها، امیال و تجربه های تلخ، دردناک، ناخوشایند و شرم آور و ناپسند به سطح خودآگاه و هوشیار است که باعث استرس و اضطراب می شوند. مانند شخصی که پس از گذشت سه سال از حادثه تصادفش، تنها خاطرات مبهمی را از آن به یاد می آورد و یا فردی که در خردسالی مورد آزار و اذیت قرار گرفته اند، این تجربه دردناک را سرکوب می کند.

۲- انکار

وقتی مواجهه با مشکل و واقعیت بیرونی، بیش از حد تلخ و ناخوشایند باشد فرد ممکن است منکر وجود این واقعیات ناخوشایند شود. موارد زیر نمونه ای از مکانیسم انکار است.

*والدین کودکی که فرزندشان به بیماری علاج ناپذیری دچار است، ممکن است اصلاً تکذیب کنند که مشکلی وجود دارد.

*پسری که دوستی ندارد می گوید من اصلاً به دوست نیازی ندارم.

*مادری که پس از شنیدن خبر کشته شدن پسرش در جنگ، مرگ او را انکار کرده و باز بشقاب غذایی را سر میز می آورد و یا لباس هایش را مرتب می کند.

۳- فرافکنی یا برون فکنی

از طریق این وسیله دفاعی، فرد می کوشد تا از طریق این مکانیسم، افکار ناپسند، تمایلات نامقبول و ناخودآگاه خویش و همچنین تقصیرها و اشتباهات خود را به گردن دیگری انداخته و به او نسبت دهد و بدین گونه رضایت خاطر و آرامش خود را فراهم سازد. بنابراین فرد عیب و نقص و ایراد خود را به دیگری منتقل می کند در نتیجه خود را عاری از هر گونه عیب و نقص دانسته و خودش را از احساس گناه نجات می دهد. در واقع این واکنش نوعی مکانیسم دفاعی برای حفظ شخصیت و دوری از اضطراب است. همه ما صفات نامطلوبی داریم که قبول کردن آن حتی برای خودمان هم مشکل است و این مکانیسم ما را از شناخت خصوصیات ناخوشایندمان این گونه حفظ می کند که این خصوصیت را به طور اغراق آمیزی به دیگران نسبت می دهیم. فرض کنید فردی که نسبت به دیگران عیب جو و نامهربان است ولی اگر به این صفات خود اعتراف کند از خود متنفر شده و دچار ناراحتی و اضطراب می شود. اما اگر متقاعد شود که انسان های اطراف او نامهربان و بی رحم هستند آن وقت بدرفتاری او با آنها به دلیل صفات بد خودش نخواهد بود. بلکه فقط دارد همان چیزی را کف دست آنها می گذارد که حقشان است. این واکنش در افرادی که بجای پذیرفتن عیب و ایرادها و مسئولیت های خود به طور ناخودآگاه دنبال یک مقصر می گردند، آن را فرافکنی کرده و شکست خود را به گردن کسی می اندازند، نشانه ای است که باید بیشتر روی خود کار کنند. این مساله در افرادی که زمینه پرخاشگری و بدبینی دارند بیشتر است. البته در مورد همه صادق نیست زیرا هرچقدر بزرگ تر می شویم، بالغ و عاقل تر شده و کم کم مسئولیت کارها و شکست خود را پذیرفته و مسائل خود را به گردن دیگران نمی اندازیم. بنابراین فردی که در حال مطالعه یک مقاله است، از جایی که قادر به پذیرفتن عیب و ایراد خود نیست تصور می کند این دیگران هستند که عیب دارند و باید مطلب را مطالعه کنند، چنین شخصی در درجه اول حقارت درون خود را که به واسطه آن، از دیگران عیب جویی می کند، در خود سرکوب کرده سپس آن را انکار می کند و بعد آنچه را که در خودش انکار کرده، در دیگران فرافکنی می کند.

۴- دلیل تراشی

فرد پس از انجام عملی ناشایست برای فرار از احساس نگرانی، خودکم بینی، اضطراب یا گناه ناشی از آنها با تراشیدن عذرهای به ظاهر موجه عمل خود را درست و منطقی جلوه می دهد. ضرب المثل گربه دستش به گوشت نمی رسد می گوید بو می دهد، مصداق این مکانیسم است. در ضمن دلیل تراشی با بهانه جویی تفاوت دارد فرق آن در این است که در دلیل تراشی فرد در حالت صداقت کامل به طور ناخودآگاه اقدام به دلیل تراشی می کند، در صورتی که در موقع بهانه جویی فرد می داند که دارد دلیل واقعی را انکار می کند. برای مثال شخصی در کاری شکست می خورد اما می گوید، به هر حال چندان خواهان آن هم نبودم، یا کسی قرار است برای دیگری کاری انجام دهد اما آن کار را انجام نداده و به او می گوید کارهای زیادی داشتم در صورتی که می توانسته به هر شکل وقت کافی برای انجام آن پیدا کند، این دلیل ممکن است دلایل موجه و درستی برای طرف مقابل او باشند، اما احتمالاً دلیل واقعی برای ناتوانی فرد در انجام عمل مورد نظر نیست. یا فردی از اداره خود اخراج می شود اما می گوید چون من آدم متملق و چاپلوسی نبودم اخراج شدم، در صورتی که علت اصلی برکناری او بی کفایتی و عملکرد ضعیف وی بوده است.

۵- جابه جایی

انتقال احساسات و هیجانات اضطراب زا و تخلیه احساسات فرو خورده از یک شخص یا شیء که مبداء آن بوده، به شخص یا شیء دیگری مانند افراد زیر دست، تحت فرمان، وابسته و یا ضعیف تر که معمولاً خطر و تهدید کمتری نسبت به منبع اصلی آن احساس دارند. مثل مادری که به علت مشاجره با همسایه عصبانی است، کودک را به خاطر انداختن تصادفی لیوان آب کتک می زند، یا کارمند و معلمی که از دست رییس یا همسر خود عصبانی است و نمی تواند بر سر رییس یا همسر خود فریاد بکشد، هنگامی که به خانه باز می گردد یا به مدرسه می رود عصبانیت خود را سر فرزندان و یا دانش آموزان خود خالی کرده و سر آنها فریاد می کشند.