

التوافق النفسي ADJUSTMENT

تعريف التوافق النفسي:

التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته . وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة .

ويقول صلاح مخيمر (١٩٧٨) إن التوافق هو الرضا بالواقع المستحيل على التغير (وهذا جمود وسلبية واستسلام)، وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وضرورة) . ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاته نزولاً على مقتضيات العالم الخارجى وثمناً للسلام الاجتماعى، أو تتضمن تثبث الفرد بذاته وفرضها على العالم الخارجى، فإذا فشل أصبح عصياً وإذا نجح كان عبقرياً .

وينظر البعض إلى الصحة النفسية باعتبارها عملية توافق نفسى . ويتحدد ما إذا كان التوافق سليماً أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التى يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبى مع بيئته^(١). ونجاح عملية التوافق النفسى يؤدي إلى حالة التوافق النفسى التى تعتبر قلب الصحة النفسية .

أبعاد التوافق:

التوافق الشخصى: ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفيولوجية والثانوية والمكتسبة، ويعبر عن «سلم داخلى» حيث يقل الصراع الداخلى، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو فى مراحل المتابعة .

التوافق الاجتماعى: ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامثال لقواعد الضبط الاجتماعى وتقبل التغير الاجتماعى، والتفاعل الاجتماعى السليم والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق «الصحة الاجتماعية» .

التوافق المهنى: ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه العامل المناسب فى العمل المناسب .

عوامل التوافق النفسى.

يعمل الفرد دائماً على تحقيق التوافق النفسى، ويلجأ فى ذلك إلى أساليب مباشرة وغير مباشرة:

(١) تدبر هذا الدعاء: «اللهم هبني القوة لتغيير ما أستطيع تغييره من الأمور والتوافق مع ما لا أستطيع تغييره من الأمور، والحكمة للتمييز بين هذه وتلك» .

أولاً - التوافق النفسى ومطالب النمو: Developmental Tasks

من أهم عوامل إحداث التوافق النفسى المباشرة، تحقيق مطالب النمو النفسى السوى فى جميع مراحله وبكافة مظاهره (جسدياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً). ومطالب النمو هى الأشياء التى يتطلبها النمو النفسى للفرد والتى يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً فى حياته، أى أنها عبارة عن المستويات الضرورية التى تحدد خطوات النمو السوى للفرد. ويؤدى تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، ويسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى فى نفس المرحلة وفى المراحل التالية. ويؤدى عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله، وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى فى نفس المرحلة وفى المراحل التالية.

وفيما يلى أهم مطالب النمو خلال مراحل النمو المتتابعة:

مطالب النمو فى مرحلة الطفولة:

* المحافظة على الحياة، وتعلم المشى، وتعلم استخدام العضلات الصغيرة، وتعلم الأكل، وتعلم الكلام، وتعلم ضبط الإخراج وعاداته، وتعلم الفروق بين الجنسين، وتعلم المهارات الجسمية الحركية اللازمة للألعاب وألوان النشاط العادية، وتحقيق التوازن الفسيولوجى.

* تعلم المهارات الأساسية فى القراءة والكتابة والحساب، وتعلم المهارات العقلية المعرفية الأخرى اللازمة لشئون الحياة اليومية، وتعلم الطرق الواقعية فى دراسة والتحكم فى البيئة، وتعلم قواعد الأمن والسلامة.

* تعلم ما ينبغى توقعه من الآخرين، وخاصة الوالدين والرفاق، وتعلم التفاعل الاجتماعى مع رفاق السن وتكوين الصداقات والاتصال بالآخرين والتوافق الاجتماعى، وتكوين الضمير، وتعلم التمييز بين الصواب والخطأ والخير والشر ومعايير الأخلاق والقيم، والتوحد مع أفراد نفس الجنس وتعلم الدور الجنسى فى الحياة، وتكوين اتجاهات سليمة نحو الجماعات والمؤسسات والمنظمات الاجتماعية، وتكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية، وتعلم المشاركة فى المسئولية، وتعلم وممارسة الاستقلال الشخصى، وتكوين مفاهيم بسيطة عن الواقع الاجتماعى، ونمو مفهوم الذات واكتساب اتجاه نحو الذات، والتمور بالثقة فى الذات وفى الآخرين.

* تحقيق الأمن الانفعالى، وتعلم الارتباط الانفعالى بالوالدين والإخوة والآخرين، وتعلم ضبط الانفعالات وضبط النفس.

مطالب النمو فى مرحلة المراهقة:

* نمو مفهوم سوى للجسم وتقبل الجسم، وتقبل الدور الجنسى فى الحياة، وتقبل التغيرات التى تحدث نتيجة للنمو الجسمى الفسيولوجى والتوافق معها.

* تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للإنسان الصالح، واستكمال التعليم.

* تكوين علاقات جديدة طيبة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين، ونمو الثقة فى الذات والشعور، الواضح بكيان الفرد، وتقبل المسؤولية الاجتماعية، وامتداد الاهتمامات إلى خارج حدود الذات واختيار مهنة والاستعداد لها (جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً)، وتحقيق الاستقلال اقتصادياً، وضبط النفس بخصوص السلوك الجنىسى، والاستعداد للزواج والحياة العائلية، وتكوين المهارات والمفاهيم اللازمة للاشتراك فى الحياة المدنية للمجتمع، ومعرفة السلوك الاجتماعى المقبول الذى يقوم على المسؤولية وممارسته، ونمو والقيام بالدور الاجتماعى الجنىسى السليم، واكتساب قيم مختارة ناضجة تتفق مع الصورة العملية للعالم الذى نعيش فيه، وإعادة تنظيم الذات ونمو ضبط الذات .

* بلوغ الاستقلال الانفعالى عن الوالدين وعن الكبار .

مطالب النمو فى مرحلة الرشد:

* تقبل التغيرات الجسمية التى تحدث فى هذه المرحلة والتوافق معها .

* توسيع الخبرات العقلية المعرفية بأكبر قدر مستطاع .

* اختيار الزوجة أو الزوج، والحياة مع زوجة أو زوج، وتكوين الأسرة وتحقيق التوافق الأسرى، وتربية الأطفال والمراهقين والقيام بعملية التنشئة والتطبيع الاجتماعى لهم، والتطبيع والاندماج الاجتماعى، وممارسة المهنة وتحقيق التوافق المهنى، وتكوين مستوى اقتصادى مناسب مستقر، والمحافظة عليه، وممارسة الحقوق المدنية وتحمل المسؤولية الاجتماعية والوطنية، وإيجاد روابط اجتماعية تتفق مع الحياة الجديدة، وتكوين وتنمية الهوايات المناسبة لهذه المرحلة، وتقبل الوالدين والشيوخ، ومعاملتهم معاملة طيبة، والتوافق لأسلوب حياتهم، وتكوين فلسفة عملية للحياة .

* تحقيق الاتزان الانفعالى .

مطالب النمو فى مرحلة الشيخوخة:

* التوافق بالنسبة للضعف الجنىسى والمتاعب الصحية المصاحبة لهذه المرحلة، والقيام بأى نشاط ممكن يتلاءم مع قدرات الشيوخ .

* تحقيق ميول نشطة وتنويع الاهتمامات .

* التوافق بالنسبة للإحالة إلى التقاعد أو ترك العمل، والتوافق بالنسبة لنقص الدخل نسبياً، والاستعداد لتقبل المساعدة من الآخرين وتقدير ذلك، والتوافق بالنسبة للتغيرات الأسرية وترك الأولاد للأسرة واستقلالهم فى أسرهم الجديدة، والتوافق لموت الزوجة أو الزوج أو الأصدقاء،

وتكوين علاقات اجتماعية جديدة، وتحقيق التوافق مع رفاق السن، والوفاء بالالتزامات الاجتماعية فى حدود الإمكانيات، وتقبل الواجبات الاجتماعية والوطنية، وتقبل التغير الاجتماعى المستمر والتوافق معه ومع الجيل التالى .

※ نهضة الجو النفسى الصحى المناسب للحياة الصالحة لهذه المرحلة .

مطالب النمو فى كل المراحل:

※ نمو واستغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن، وتحقيق الصحة الجسمية، وتكوين عادات سليمة فى الغذاء والنوم والتريض والوقاية الصحية، وتعلم المهارات الجسمية الضرورية للنمو السليم، وحسن المظهر الجسمى العام .

※ النمو العقلى المعرفى واستغلال الإمكانيات العقلية إلى أقصى الحدود الممكنة، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح، ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس، وتنمية الابتكار .

※ النمو الاجتماعى المتوافق إلى أقصى حد مستطاع، وتقبل الذات والثقة بالذات، وتقبل الواقع وتكوين اتجاهات وقيم سليمة، والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجاً، والمشاركة الخلاقة المسئولة فى الأسرة والجماعات الأخرى، والاتصال والتفاعل السليم فى حدود البيئة، والاستمتاع بالحياة التى يستمتع بها الآخرون، وتنمية المهارات الاجتماعية التى تحقق التوافق الاجتماعى السوى، وتحقيق النمو الأخلاقى والدينى القويم .

※ النمو الانفعالى إلى أقصى درجة ممكنة، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل، وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الاجتماع .. إلخ، وتحقيق الدوافع للتحصيل والنبوغ والتفوق ... إلخ، وإشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية .. إلخ (حامد زهران، ١٩٩٠) .

ثانياً - التوافق النفسى ودوافع السلوك: Motives of Behaviour

من أهم الشروط التى تحقق التوافق النفسى إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد . وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسى، ولذلك سنوليها عناية خاصة .

يعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة فى علم النفس لأن دوافع السلوك بطبيعة الحال تفسره . إن المعالج النفسى يريد أن يعرف الدوافع وراء المرض النفسى، ورجل القانون يود أن يضع يده على الدوافع وراء السلوك الجانح، والمربى لابد أن يضع دوافع وميول التلاميذ وحاجاتهم فى حسابه، والقائد مطالب بأن يراعى الدوافع الاجتماعية للسلوك، والفرد نفسه ينبغي أن يفهم دوافع سلوكه السوى أو المنحرف . وهكذا . (انظر حامد زهران، ١٩٨٤) .

وقد وضع أبراهام ماسلو Maslow ترتيباً هرمياً للحاجات فى أدناء الحاجات الفسيولوجية مثل الحاجة إلى الطعام والماء والأكسجين والراحة والنشاط والجنس والإشباع الحسى وهى الحاجات الأساسية . وعندما تشبع هذه الحاجات ينتقل الفرد إلى إشباع الحاجات فى المستوى الأعلى وهى الحاجات إلى الأمن بمختلف فروعها . يلى ذلك فى المستوى الحاجة إلى الحب والانتماء والتفاعل . يتلو ذلك مستوى الحاجة إلى المكانة والتقدير واحترام الذات . يلى ذلك فى المستوى الحاجة إلى تحقيق الذات . وأخيراً تأتى الحاجات الجمالية .

أهم الحاجات:

الحاجة إلى الحب والمحبة: يشترك جميع أفراد النوع البشرى فى الحاجة إلى الاستجابة العاطفية والحب والمحبة والقبول أو التقبل الاجتماعى والأصدقاء والشعبية . وهى من أهم الحاجات النفسية اللازمة لصحة الفرد النفسية . ولا شك أن كل فرد يسعى إلى أن ينضم إلى جماعة وإلى بيئة اجتماعية صديقة تلائمه من حيث الميول والعواطف والأهواء ويجمع بينهم رباط متين . وهؤلاء الأفراد الذين يشبهونه ويشاركونه فى صفاته وعواطفه يستجيبون بسهولة لعواطفه، ويسعدهم ويسعد بهم .

الحاجة إلى الأمن: أى الحاجة إلى الشعور بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة، وشعور الفرد بأن الآخرين يحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة . وهى من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسى السوى والتوافق النفسى والصحة النفسية للفرد . وتظهر هذه الحاجة واضحة فى تجنب الخطر والمخاطرة وفى اتجاهات الحذر والمحافظة . وتتضح الحاجة إلى الأمن فى الطفل الذى يحتاج إلى رعاية الكبار حتى يستطيع البقاء . والحاجة إلى الأمن تستوجب الاستقرار الاجتماعى والأمن الأسرى . والفرد الذى يشعر بالأمن والإشباع فى بيئته الاجتماعية المباشرة فى الأسرة يميل إلى أن يعمم هذا الشعور ويرى البيئة الاجتماعية الواسعة مشبعة لحاجاته، ويرى فى الناس الخير والحب ويتعاون معهم، والعكس صحيح . وكلنا ولا شك فى حاجة إلى الأمن الجسمى والصحة الجسمية والشعور بالأمن الداخلى وتجنب الخطر والألم وإلى الاسترخاء والراحة وإلى الشفاء عند المرض والجرح والحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع والمساعدة فى حل المشكلات الشخصية . والشخص الأمن يشعر بإشباع هذه الحاجة ويشعر بالثقة والاطمئنان . أما الشخص غير الأمن فهو فى خوف دائم من فقدان القبول الاجتماعى ورضا الآخرين، وأى علامة من عدم القبول أو عدم الرضا يراها تهديداً خطيراً لذاته . ويؤدى إشباع حاجات الفرد إلى تحقيق الأمن النفسى Psychological security (حامد زهران، ١٩٨٨) . وأهم المظاهر التى يحتاج فيها الفرد إلى الأمن هى الهدف الذى يسعى لبلوغه، والوسيلة التى يتبعها لبلوغ هدفه، والمهنة التى يعيش منها، والعلاقات الاجتماعية التى تنصله بالأفراد الآخرين وبالثقافة القائمة . إن الحاجة إلى الأمن تدفع الشخص إلى التجمع مع الآخرين وعمل كل ما من شأنه تحقيق تقبل الجماعة له . ونحن نعرف أن المرض النفسى نوع من فقدان الأمن، والإيمان هو الدواء لفقدان الأمان .

الحاجة إلى تأكيد الذات : يميل الفرد إلى معرفة وتأكيد وتحقيق ذاته بدافع من الحاجة إلى التقدير والمكانة والاعتراف والاستقلال والاعتماد على النفس وإظهار السلطة على الغير وبالرغبة فى النزعم والقيادة . وتدفع هذه الحاجة الإنسان إلى تحسين الذات . وحاجته إلى التقدير تدفعه إلى السعى دائماً للإنجاز والتحصيل لإحراز المكانة والقيمة الاجتماعية . وهذه حاجة أساسية تدفع الناس دائماً إلى عضوية الجماعات ، لتحقيق المركز والقيمة الاجتماعية ، والاعتراف من الآخرين ، والنجاح الاجتماعى . وتنضمن الحاجة إلى تأكيد وتحقيق وتحسين الذات الحاجة إلى النمو السوى العادى ، والتغلب على العوائق ، والعمل نحو هدف ، ومعرفة وتوجيه الذات .

الدوافع : Motives

عرفنا أن الغرائز قوى دافعة تعمل على المحافظة على الفرد والجماعة والنوع .

ولقد وجه إلى نظرية الغرائز عدة انتقادات كان من نتيجتها أن اتجه فريق من علماء النفس المحدثين إلى الحديث عن الدوافع والحوافز والرغبات والميول والحاجات . كل هذه المصطلحات تحمل معنى الدفع والتحرك ، وأصبح من المصطلح عليه أن مصطلح الدافع هو الشائع استعماله (أحمد زكى صالح، ١٩٧٢) . وإذا كانت الأنظار تنجته غالباً نحو مصادر الطاقات الحيوية التى تدفع إلى السلوك فإنها يجب أن تنجته أيضاً إلى الطرق التى تتعدل بها هذه الطاقات وتنمو لتصبح **دوافع اجتماعية** (جاردنر مورفى Murphy، ١٩٥٤) . ونحن الآن لم نعد نرجع السلوك البشرى إلى الغرائز فحسب بل إننا نصف السلوك فى ضوء تكامل أهدافه وضرورة سعى الفرد لإشباع الحاجات وتحقيق الأهداف وخفض التوتر . ونحن نرى أن التعليم الاجتماعى يعدل الغرائز والحوافز drives بل ويحولها إلى دوافع للسلوك الاجتماعى ويرز دوافع اجتماعية جديدة . ويلاحظ أن المجتمع بوجه الغرائز والحوافز ويحدد طريقة إشباعها ويحولها إلى سلوك مقبول اجتماعياً ومرغوب فيه . والإنسان يسعى دائماً لإشباع حاجاته إلى الأمن وتحقيق الذات والنجاح والحب ... إلخ ، بطريقة الكائن الاجتماعى الإنسان الذى يستجيب لاتجاهات وقيم أخيه الإنسان . وإذا كنا نقول إن السلوك البشرى يمكن التنبؤ به ، فإن ذلك ممكن فقط فى حالة معرفتنا لدوافع السلوك البشرى والإطار الاجتماعى الذى يحدث فيه السلوك . وهكذا يفضل علماء النفس الآن مصطلح «الدوافع» أكثر من مصطلح « الغرائز » .

ويمكن تعريف **الدافع** بأنه حالة جسمية أو نفسية داخلية (تكوين فرضى) يؤدى إلى توجيه الكائن الحى تجاه أهداف معينة ومن شأنه أن يقوى استجابات محددة من بين عدة استجابات يمكن أن تقابل مثبراً محدداً .

هذا ولا يمكن إخضاع الدوافع للملاحظة المباشرة وإنما نلاحظها عن طريق السلوك الناتج عنها .

ومما نلاحظه أنه يمكن أن يقال إن هناك دوافع متعددة بقدر ما هناك أوجه للنشاط أو السلوك البشري .

هذا ويمكن التحدث عن الدوافع بالنسبة للحاجات الأساسية التي تشبعها هذه الدوافع . وبهنا هنا أن نفرق بين نوعين رئيسيين من الدوافع :

❖ **الدوافع الأولية أو الدوافع الفطرية :** وهذه بولد الفرد مزوداً بها ، وهي التي يلزم تحقيقها أو إشباعها لحفظ بقاء الكائن الحي مثل الحاجة إلى الغذاء (الجوع) والحاجة إلى النوم والراحة . ويعتبر الدافع الجنسي من الدوافع الأولية التي تعمل على بقاء النوع . والإنسان هنا يشترك مع الحيوان فيما يختص بالدوافع الأولية .

❖ **الدوافع الثانوية أو الدوافع المكتسبة :** وهي التي تضبط سلوكنا الاجتماعي وهي مكتسبة أو متعلمة ، وتأتي الدوافع الاجتماعية هنا على رأس القائمة مثل الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة والحاجة إلى المشاركة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والحاجة إلى إثارة انتباه الآخرين والحاجة إلى الأمن والتقدير والميل إلى السيطرة .

والدافع الاجتماعي عبارة عن دافع يثيره ويشبعه ولو جزئياً أشخاص آخرون على العكس من الدافع الفسيولوجي الجسمي الذي يثيره ويشبعه تغيير في الوظائف الفسيولوجية ولكننا غالباً ما نجد تداخلاً بين هذين النوعين من الدوافع .

وتأتي **الدوافع الذاتية أو الدوافع الشخصية** ضمن الدوافع الثانوية ومن أمثلتها الحاجة إلى النجاح والحاجة إلى الاستقلال والميل إلى التملك .

وفيما يلي بعض الملاحظات على الدوافع :

❖ وراء كل سلوك دافع .

❖ الدافع الواحد يؤدي إلى ألوان من السلوك تختلف باختلاف الأفراد .

❖ الدافع الواحد يؤدي إلى ألوان مختلفة من السلوك لدى الفرد نفسه تبعاً لوجهة نظره أو الموقف الخارجي .

❖ السلوك الواحد قد يصدر عن دوافع مختلفة .

❖ التعبير عن الدوافع يختلف من ثقافة لأخرى .

❖ الدوافع كثيراً ما تبدو في صورة رمزية .

❖ السلوك الإنساني يندر أن يصدر عن دافع واحد .

❖ تصنف الدوافع حسب ما تشبعه (حشوي ، حسي ، اجتماعي ... إلخ) .

❖ قوة الدوافع وشكلها تعتبر أمراً فردياً .

ثالثا - التوافق وحيل الدفاع النفسى : Defense Mechanisms

تعتبر حيل الدفاع النفسى أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسى

وحيل الدفاع النفسى هى وسائل وأساليب توافقية لا شعورية من جانب الفرد من وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات التى لم تحل والتى تهدد أمنه النفسى، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة فى النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسى .

وتعتبر هذه الحيل بمثابة أسلحة دفاع نفسى تستخدمها الذات ضد الإحباط والصراع والتوتر والقلق .

وحيل الدفاع النفسى تعتبر محاولات للإبقاء على التوازن النفسى من أن يصيبه الاختلال . وهى حيل عادية تحدث لدى كل النامس، السوى واللاسوى والعادى والشاذ والصحيح والمريض ، ولكن الفرق بينهما هو نجاح الأول وإخفاق الثانى باستمرار ، ووجودها بصورة معتدلة عند الأول وبصورة مفرطة عند الثانى . وما زاد عن الحد انقلب إلى الضد .

وتختلف حيل الدفاع النفسى (اللاشعورية) عن الضبط الشعورى conscious control للسلوك الذى يعتبر عملية توافق واعية مرنة يتطلب طاقة واقعية كافية من ذات مدركة واعية (ماستر Master، ١٩٦٧) .

وتتعدد حيل الدفاع النفسى وتنقسم إلى أقسام منها :

حيل الدفاع الانسحابية (أو الهروبية) : مثل الانسحاب والنكوص والتثبيت والتفكيك والتخيل والتبرير والإنكار والإلغاء والسلبية .

حيل الدفاع العدوانية (أو الهجومية) : مثل العدوان والإسقاط والاحتواء .

حيل الدفاع الإبدالية : مثل الإبدال والإزاحة والتحويل والإعلاء والتعويض والتقمص والتكوين العكسى والتعميم والرمزية والتقدير المثالى .

وهناك تقسيم آخر لحيل الدفاع النفسى وهو :

حيل الدفاع السوية : وهى غير عنيفة وتساعد الفرد فى حل أزمنته النفسية وتحقيق توافقه النفسى ، مثل الإعلاء والتعويض والتقمص والإبدال .

حيل الدفاع غير السوية : وهى عنيفة ويلجأ إليها الفرد عندما تخفق حيله الدفاعية السوية فيظهر سلوكه مرضياً ، مثل الإسقاط والنكوص والتثبيت والعدوان والتحويل والتفكيك والسلبية .