

فرافکنی



فرافکنی یکی از شناخته شده ترین مکانیزم های دفاعی است که در آن فرد احساسات، افکار یا تمایلات ناخوشایند خود را به دیگران نسبت می دهد تا از مواجهه با حقیقت درونی اش دور بماند. این سازوکار می تواند ظاهر روابط را تغییر دهد، واقعیت را تحریف کند و رفتار انسان را به طور ناهشیار هدایت نماید. درک مفهوم فرافکنی به ما کمک

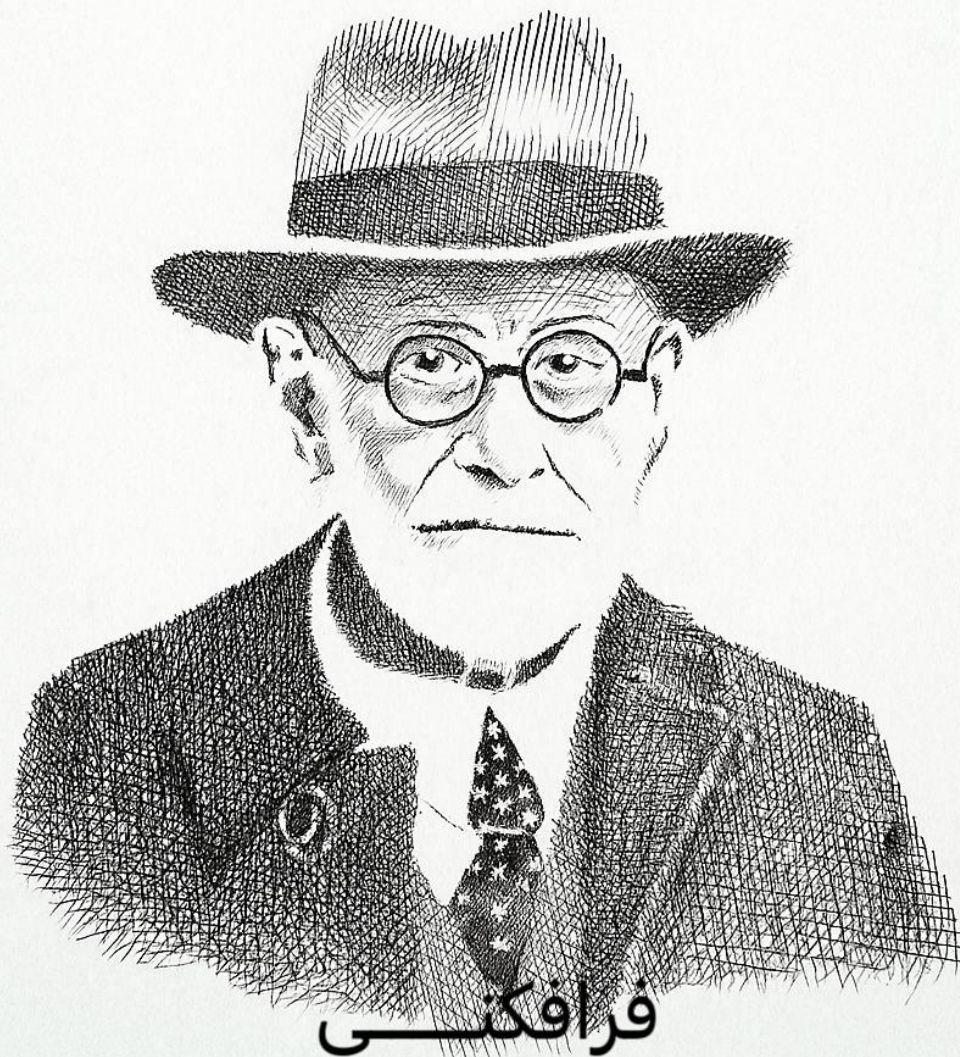
فرافکنی

می کند رفتار دیگران و حتی خودمان را بهتر بشناسیم و از چرخه سرزنش و سوءبرداشت ها بیرون بیاییم.

مکانیسم دفاعی فرافکنی (Projection)

شامل ابراز کردن ویژگی ها و احساسات درونی و معمولاً غیر قابل قبول افراد به دیگران بوده و در طبقه بندی مکانیسم های نورو تیک جای می گیرد. افرادی که مکانیسم دفاعی فرافکنی در آن ها فعال است، چیزهایی که در درون خود دوست ندارند را به دیگران نسبت می دهند و آنها را بابت داشتن رفتار یا خصوصیتی مورد سرزنش قرار می دهند. مثال برای مکانیسم دفاعی: فرافکنی فردی که دائماً به دیگران برچسب دروغ گویی می زند، ممکن است خودش فردی به شدت دروغ گو و پنهان کار باشد. در این حالت فرد مورد نظر به جای دیدن رفتار اشتباه خود آن را به دیگران فرافکنی می کند تا از اضطراب مواجهه شدن با واقعیتی که دوست ندارد بپذیرد، کاسته شود.

فرافکنی



www.emtedademan.com

فرافکنی (Projection) مکانیزمی دفاعی است که اول بار زیگموند فروید آن را مطرح کرد. فرافکنی یعنی نسبت دادن نا آگاهانه اعمال، عیب‌ها و امیال ناپسند خود به دیگران. فرد به طور ناهشیار احساسات یا تکانه‌های غیرقابل قبول خود را به دیگری نسبت داده و با این کار از رو به رو شدن با آنها اجتناب می‌کند. این کار باعث کاهش اضطراب فرد

فرافکنی

می‌شود. این مکانیزم دفاعی از ایگو و حس ارزشمندی خود فرد (self) فرد، محافظت می‌کند.

برای مثال یک مرد متاهل که در محل کارش به همکارش علاقه‌مند شده، همکارش را به ابراز علاقه به خود متهم می‌کند و به همه می‌گوید او دور و بر من می‌پلکد. همچنین شنیدن جمله او از من متنفر است در واقع به این معناست که من از او متنفرم یا مثلاً اشکان شخصیت خودخواه و حس کم ارزشی دارد ولی اغلب از کم ارزشی دیگران شکایت می‌کند.

فرافکنی



فرافکنی یکی از ساز و کارهای دفاعی در برابر نگرانی و اضطراب به شمار می‌رود. در این مکانیزم دفاعی فرد می‌کوشد تا تمایلات نامناسب و ناپسند خویش را به دیگران نسبت دهد و در نتیجه خود را عاری از هرگونه عیب و نقص بداند و خود را از احساس گناه برهاند. با این وسیله دفاعی فرد در مورد دیگران با مقیاس خویش قضاوت می‌کند.

فرافکنی

فرافکنی یعنی انگشت اتهام به سوی دیگران گرفتن.

فرافکنی عبارت است از تمایل به نسبت دادن آنچه در درون می‌گذرد به دیگران یا به محیط. فرافکنی فرد را در مقابل یک نوع اضطراب حفظ می‌کند؛ اضطرابی که در اثر اعتراف به کاستی‌ها و نقص‌ها ممکن است به وجود آید.

فرافکنی در این معنا، بر پرتاب کردن رو به بیرون یا رو به جلو دلالت دارد و به فرایند یا اسلویی اشاره دارد که افراد به مدد آن، ایده‌ها، تصویرها و امیال را به محیط بیرونی شان تحمیل می‌کنند. اغلب احساساتی که پروجکت می‌شوند، خشم، حسادت، کنترل‌گری و احساسات جنسی هستند.

فرافکنی قادر است با تحریف واقعیت روابط میان فردی را تخریب کند؛ وقتی رابطه‌ای نیازمند چارچوب‌های مشخص و واضح است، مکانیزم‌های تحریف‌کننده مثل فرافکنی، تأثیری به شدت منفی بر آن خواهند گذاشت.

مثلاً، فروشنده‌ای که خودش را مسیحی بسیار مومنی می‌داند که جامعه روی او حساب می‌کند، ولی فردی به شدت طمع‌کار است و سر مشتریان کلاه می‌گذارد بر این باور است که همه مشتریان که وارد مغازه می‌شوند، می‌خواهند هر طور که شده سر او کلاه بگذارند. مسلم است که اکثریت مطلق مشتریان چنین قصدی ندارند و او در واقع، حرص و دغل کاری خود را به آنان فرافکنی می‌کند.

فرافکنی



فرافکنی
www.emtedademan.com

دانشجویی که در امتحان شفاهی رد می‌شود، می‌گوید که استاد امتحان گیرنده ضعیف بوده است. پرستاری که در انجام وظایف خود خوب عمل نمی‌کند می‌گوید که سایر پرستاران به بیماران خوب رسیدگی نمی‌کنند. جراحی که عملش موفقیت آمیز نیست با اصرار می‌گوید که کمک جراح و سرپرستار به وظایفشان خوب عمل نکرده اند. کسی که

فرافکنی

کمبود جنسی دارد ، رفتار دوستانه و عادی دیگران را نوعی دعوت محسوب می کند. این نوع افراد وقتی به فروشگاه می روند و فروشنده به آنها لبخند می زند فکر می کنند که وی از آنها خوشش آمده است. مردی که به همسرش خیانت می کند ممکن است دائم به او تهمت خیانتکاری بزند. زنی که از دست شوهر خود عصبانی است ممکن است با گفتن ” چرا از دست من این همه عصبانی هستی؟“ در واقع عصبانیت خودش را توجیه می کند.

نوع شدید از فرافکنی ممکن است به رفتار خصمانه یا حتی پرخاشگری منجر شود، مخصوصاً هنگامی که فرد احساس می کند یک نفر دیگر باعث و بانی احساسات منفی اوست. برای مثال بیمار بسیار چاقی که چند کیلو چاق تر شده است ممکن است پرستار خود را مقصر بداند و بگوید که او ترازو را دستکاری کرده است تا او را چاق تر نشان دهد. سه نوع فرافکنی:

1. فرافکنی نوروئیک (Neurotic projection) این نوع که شکل رایجی است همان نسبت دادن ناهشیار احساسات، انگیزه ها و ویژگی های غیر قابل پذیرش در فرد به دیگران است.
2. فرافکنی مکمل (Complementary projection) زمانی اتفاق می افتد که فرد فکر می کند دیگران نیز باور و احساساتی شبیه او دارند یا مانند او فکر می کنند. برای نمونه با وجود اینکه نمی دانید دیگران چگونه رنگها را می بینند فکر می کنید که آنها نیز دقیقاً

فرافکنی

مشابه شما رنگها را می بینند و درک می کنند در این مثال شما در حال فرافکنی دید خود نسبت به رنگها به سایر افراد هستید.

3. فرافکنی تعارفی (Complimentary projection) در این نوع فرد فرض می کند دیگران نیز مهارت ها و توانایی هایی مشابه او دارند. مثلاً یک حسابدار با شماتت نوع مدیریت مالی مالی دیگران می گوید : مدیریت مالی کار آسانی است.

فرافکنی



فرافکنی همواره مکانیزمی منفی به شمار نمی آید. هرچند در فرافکنی فرویدی این شکل از مکانیزم دفاعی نامطلوب به شمار می آید، اما در کل انواعی از مکانیزمهای دفاعی وجود دارد که می توانند مثبت و سازنده باشند. فرافکنی مکمل نوعی فرافکنی مثبت است که در آن فرد فکر می کند که دیگران نیز نظرات و آرای مشابه او دارند.

فرافکنی

فرافکنی در اختلالات شخصیت

فرافکنی یکی از مکانیزم‌های دفاعی غالب در اختلال شخصیت پارانوئید و یکی از اصلی‌ترین مکانیسم‌های سطح شخصیت مرزی در نظریه سازمان‌های شخصیت اتو کرنگ است. همچنین در اختلال شخصیت مرزی و خودشیفته نیز مشاهده می‌شود فرد خودشیفته‌ای که احترامی برای شریک عاطفی خود قائل نیست او را به عدم احترام و ارزش قائل نشدن برای او متهم می‌کند. فرد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی که از تنها و رها شدن می‌ترسد نیز دیگران را به نقشه ریختن برای تنها گذاشتن او متهم می‌کند.