

بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بالتوافق

الإحباط - الصراع - العدوان

أ: الإحباط Frustration

المقصود بالإحباط

أنواع الإحباط

الإحباط الأولي والإحباط الثانوي

الإحباط السلبي والإحباط الإيجابي :

الإحباط الداخلي والإحباط الخارجي :

نتائج الصراع والإحباط

نظرية الإحباط: Frustration Aggression Theory

كيف نتخلص من الإحباط

تفاعل القوى

بعض التوصيات للتخلص من الإحباط

## أ : الإحباط Frustration

ما لمقصود بالإحباط

الإحباط هو عملية تتضمن إدراك الفرد لعائق يعوق إشباع حاجة له ، أو توقع حدوث هذا العائق في المستقبل . ويحدث الإحباط نتيجة إدراك الفرد ما ينطوي عليه الموقف المحيط به من شروط تقف في وجه إشباع الدافع الموجود لديه . كحال الشاب الذي يشعر بحاجة ملحة لمتابعة الدراسة ولكن ظروفه المادية تمنعه من ذلك . أو العائق فقد يكون خارجيا مثل وجود نهر لا يستطيع الشخص قطعه ، وقد يكون داخليا ، مثل فكرة معينة أو قيمة أخلاقية أو خبرة سابقة . كما انه قد يكون العائق ظرفا خاصا أو عاما ، فالطالب الذي يبحث عن كتاب يلزمه للامتحان ولا يجده يمر بإحباط يخصه . إلا أن المجاعة التي تهدد بلدا ما، يواجه كل أفرادها موقف إحباطي

أنواع الإحباط

## ١ - الإحباط الأولي والإحباط الثانوي :

يكون الإحباط على نوعين من حيث وجود موضوع غرض الدافع أو عدم وجوده ، فإذا كان الموضوع اللازم لتلبية غرض الدافع غير موجود كان الإحباط أولياً . مثال ذلك : العطش الحاصل عند إنسان في صحراء والماء غير موجود . أما إذا كان الموضوع موجودا ، ولكن وجد عائق يمنع الحصول عليه كان الإحباط عندئذ ثانويا

## ٢ - الإحباط السلبي والإحباط الايجابي :

إذا كانت الحاجة موجودة ، ووجد ما يعوق حصولها على غرضها ، من غير أن يرافق ذلك تهديد قوي سمي الإحباط سلبيا (يعني غير مؤثر ) ، انه سلبي لأنه لا يترك لدى الشخص أثرا يذكر . أما إذا رافق العائق تهديد قوي فالإحباط عندئذ ايجابي ( يعني مؤثر )

## ٣ - الإحباط الداخلي والإحباط الخارجي :

قد تكون الإعاقة صادرة عن أمر خارجي عائد الى الشروط المحيطة بالشخص ، وقد تكون صادرة عن فكرة داخلية . في الحالة الأولى يكون الإحباط خارجيا ، ويكون في الحالة الثانية داخليا . وتجدر الإشارة أخيرا أن الشخص الواثق من نفسه يستطيع أن يواجه المواقف الإحباطية الشديدة بقوة ، وان يتغلب عليها بسهولة فيما إذا كانت بسيطة ، ولا يكون هذا الحال حال ضعيف الثقة بنفسه

## ثالثا : نتائج الصراع والإحباط

الحياة مليئة بالمواقف التي تؤدي بالإنسان إلى الصراع . فالصراع أمر لا مفر منه ، وله نتائج التي قد تظهر مباشرة ، مثل الغضب والاعتداء وما إلى ذلك ، ومنها قد لا يظهر إلا بعد فترة من الزمن .

بعض نتائج الصراع والإحباط المباشرة .

### ٠١ التوتر وعدم الاستقرار

يؤدي الصراع إلى إيجاد حالة من التوتر يصعب معها على الفرد أن يستقر على رأي أو أن يستقر في مكان واحد ، ويقوم ببعض التصرفات دون إدراك ما بفعل كأن يفرك يديه ، يفرقع أصابعه وما إلى ذلك .

### ٠٢ الاعتداء

يعتبر الاعتداء من النتائج المباشرة الهامة للإحباط ، فالفرد في سعيه لتحقيق هدفه يتجه عادة إلى الاعتداء إذا ما قام عائق في سبيل تحقيق هذا الهدف . وإذا عجز الفرد عن الاعتداء المباشر على المصدر الأصلي شبه ، كأن يتحول انتقام التلميذ من والده القاسي إلى المعلم

٠٣ عدم المبالاة

إن الإحباط المستمر والفشل المستمر في توجيه الاعتداء ضد المصدر المسبب له يؤدي إلى فقدان الأمل وبالتالي إلى ( البلادة العاطفية ) ، وهذا لا يعني أن الشعور بالإحباط والغيبظ قد انعدم إذ يظل هذا الشعور موجودا ولكنه يكبت .

٠٤ أحلام اليقظة والخيال

كثيرا ما يفشل الفرد في تحقيق أهدافه في عالم الواقع ، فيصاب بالإحباط ويلجأ إلى عالم الخيال فيحقق فيه ما فشل عن تحقيقه في الواقع ، فالمرهق الذي يعاني من الصراع بينه وبين سلطة الأهل والمجتمع تحقق له أحلام اليقظة نجاحه واستقلاله وامتلاك ما يرغب .

٠٥ الجمود

جمود السلوك من النتائج التي قد يؤدي إليها الإحباط ومعناه النزعة إلى القيام بسلوك عشوائي جامد ، دون تغييره ، على الرغم من عدم تحقيقه للهدف .

هذه هي بعض النتائج المباشرة للإحباط والصراع ، وهي ليست مجرد دلالات على وجود الإحباط والصراع ، ولكنها محاولات للتغلب عليهما . فالفرد إذا واجه مشكلة يحاول أن يجد لها الحلول المناسبة ، فان تعذر عليه ذلك وفشلت محاولاته للتكيف مع الموقف وإزالة التوتر والصراع ، ظلت المشكلة عالقة وظل التوتر والصراع قائمين . ومن الطرق الفردية للتكيف لموقف من المواقف التي يعجز الفرد عن مجابتهها بحل ، ما يسمى بالحيل اللاشعورية ، وتسمى أيضا بالعمليات الدفاعية لأنها تحمي الذات من تعرضها للقلق وتحفظ كيانها واتزانها

نظرية الإحباط: Frustration Aggression Theory

يحصل الإحباط عند الفرد عندما تنشأ عقبة تمنعه من الوصول إلى هدفه ، أو تحقيق حاجته ، أو تكبح رغبة عنده ، أو تعيق أي شيء آخر . والعنوان هو احد ردود الأفعال الطبيعية للإحباط . قدم هذه النظرية مجموعة من الباحثين في مجال علم النفس ، كل من دولارد Dollard وميلير Miller ودوب Dob وسيرز Sears

وأكدوا بأن الإحباط هو العامل الأساس والأول والأخير في العدوان ، ورأى أصحاب هذه النظرية أيضا أن العدوان لا يصدر عن غريزة ، بل يكون في العادة نتيجة إحباط سابق ، أو توقع لهذا الإحباط . كما تستند هذه النظرية إلى فرضية هامة هي أن العدوان يحدث دائماً نتيجة للإحباط ، كما أن الإحباط لا يؤدي دائماً الى العدوان.

كيف نتخلص من الإحباط ؟

يتعرض الأفراد إلى مواقف تثير لديهم الإحباط وتختلف شدة هذا الإحباط باختلاف شخصياتهم والفرد الذي يحاول حل مشكلته يؤدي ذلك إلى زيادة ثقته بنفسه وتنمية مهاراته التي تمكنه في حل المشكلات التي يتعرض لها في المستقبل بعكس الفرد الذي يتهرب من حلها تكون درجة الإحباط لديه اصعب و أقوى مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس .

يتميز الأفراد الذين يشكون من الإحباط بالتوتر والضيق والقلق . كما تعتمد تلك الحالات على مقدار قوة الحاجة وحجم العائق وطبيعته ، ومدى استمراره . على سبيل المثال يكون رد الفعل الإحباطي قويا لدى الفرد عندما تكون حاجته ملحة ولا يستطيع إشباعها وعندها تكون الأضرار بالغة واشد وقعا وتأثيرا على النفس .

قد يتعلم الإنسان طرقا مختلفة للتأقلم مع الحاجات وشدة الإلحاح بأنه يتكيف ولكن لمدى يتفق مع قدرات ذلك الفرد للتحمل وان زادت فإنما يؤدي إلى زيادة التوتر وقد ينتج عنها السلوك العدواني المندفع بشكل مباشر وغير مباشر . كما تؤدي أحيانا إلى اللامبالاة والكسل والى نوع من الميكانزمات الدفاعية والحيل النفسية وأساليب التكيف لذلك الصراع الإزاحة Displacement ، التعويض Compensation ، الإبدال Substitution ، الإغلاء والتسامي Sublimation ، جلب الانتباه أو التمرکز حول الذات Ego-Centralization ، السلبية أو الاعتراض الانسحاب Withdrawal ، النكوص Regression ، العوائق الجسدية Reaction Formation of Physical Handicaps تكوين ردود الفعل العكسية Rationalization ، التقمص أو التوحد Identification ، التبرير ، الإسقاط Projection ، الكبت Repression .

يتكون الإحباط نتيجة للمشاكل التي يواجه الفرد صعوبة في حلها أو لوجود عائق يمنع تحقيق إشباع الحاجات الملحة للفرد . مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر والغضب والقلق والتمرد على الظروف والبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد . كما تلعب العوامل البيئية والشخصية دورا فعالا في درجة ذلك الإحباط .

يتأثر الأفراد بمواقف ذلك الصراع الذي يؤدي إلى الإحباط بدرجات مختلفة ، والفرد الذي يقع تحت تأثير الإحباط ويشوب تفكيره نوع من التشاؤم والتعميم في الوقوع في مشاكل معقدة يجد نفسه قد ضعف و انهيار أمام تلك المشكلات .

أما الفرد الذي يقف أمام مشكلته في تصميم وعزم في حلها فإنه يكسب ثقته بنفسه وبالأخرين كما تتكون لديه مهارات مختلفة لحل المشاكل المتنوعة التي يتعرض لها في المستقبل . وهكذا فإن قدرة الفرد على مواجهة المشاكل تتأتى من قدرته على مواجهة وتحمل الإحباط . كما إن القدرات التي يتمتع بها الفرد وتلك الكفاءات تساعده على مواجهة أي نوع من المشاكل برباطة جأش ومرونة وتكيف مع المشاكل مما يؤدي إلى شحذ الذهن على التخلص منها .

تفاعل القوى

تتفاعل ثلاثة قوى فيما بينهما (والمحصلة) يكون... الإحباط.. وتتمثل هذه القوى بـ

أ. قوة الحاجة

ب. قوة العائق

ت. استمرار العائق المؤثر.

وكلما زاد حجم العائق كلما زادت خطورته وأدى إلى التوتر كما إن الإحباط يؤدي إلى رد فعل عدواني ويعتمد في شدته على شدة العائق واستمراريته ويتناسب طرديا معه . كذلك يؤدي الإحباط إلى سلوكيات أخرى هي الارتداد إلى سلوكيات لا تتناسب مع المستوى الذي يكون عليه الفرد . هناك فروق فردية وفروق موقفية تؤثر على درجة ونوعية الإحباط الذي يتعرض له الفرد ومن هذه الفروق هي ما يلي :

١ - كيفية مواجهة الفرد للمواقف المحبطة

كما إن الفرد يختلف في درجة تلك المواجهة من وقت لآخر . وتلعب الحالة النفسية للفرد دورا فعالا في تلك المواجهة فالفرد المتعب والمتوتر والمريض جسديا والذي يعاني من حالات واضطرابات نفسية تكون درجة الإحباط لديه أشد أقوى من الفرد الذي لا يعاني من تلك المواقف . ومن ناحية أخرى يؤدي الإحباط إلى تفاقم تلك المواقف المذكورة إذن درجة الإحباط تؤثر وتتأثر بتلك الظروف والمواقف .

٢ - نوعية ودرجة الهدف المراد تحقيقه

وكلما كان للهدف أهمية لدى الفرد كلما كان الإخفاق في تحقيقه شديد الأثر عليه والعكس بالعكس . كما يعتمد ذلك على نظرة الفرد وكيفية تقييمه للموقف الذي يؤدي إلى الإحباط وهذا هو الذي يجعل الفروق الفردية في مواجهة الإحباط الذي يتعرض له الأفراد . كذلك المواقف الإحباطية التي تتطلب الدفاع ورد فعل انعكاسي قوي فإنها تدفع الفرد إلى التخلص من هذا التهديد بشتى الطرق الدفاعية إن كانت بسلوك عدواني خارجي أو بسلوك عدواني داخلي أي يرتد بالعدوان على نفسه . على سبيل المثال الشراهة في الطعام أو عكسه فقدان الشهية .

### ٣ - شعور الفرد بالذنب تجاه المواقف الصعبة

هذا الشعور السلبي يجعل الإحباط مضاعفا وذلك بسبب اللوم الذي يوقعه على نفسه . ويعتبر نفسه هو السبب في ذلك

يحاول الفرد التخلص من المواقف المحبطة بالانسحاب والانغماس بأحلام اليقظة التي تشعره وتعطيه شيئا من الراحة وذلك عن طريق التخلص من التوتر والصراع . أو يميل إلى النوم الطويل والمستمر الذي يبعده عن الواقع الذي يعيش فيه أو يلجأ إلى تناول العقاقير المنومة وما إليها من محاولات .

كما يقع فريسة للأعراض المرضية المختلفة والتي يكون هدفه من ذلك هو التخلص من الموقف الذي يسبب له التوتر والاضطراب . كما تظهر بعض الأعراض الهستيرية مثل العمى أو الصمم أو الشلل بالوقت الذي لم يكن هناك مؤثر عضوي لتلك الأعراض .

يضع الفرد أمامه جملة من التبريرات التي يتخذها عند التعرض لفشل معين أو انه سلك سلوكا يؤدي إلى عدم التقبل من قبل المجتمع أو الفرد نفسه فان التبريرات تظهر على السطح وذلك للتقليل من الشعور بالذنب ويعتمد هذا على التحليل وإظهار الأسباب التبريرية التي تختلف عن الأسباب الواقعية والغرض من ذلك هو الدفاع عن الأنا والأمثلة كثيرة على التبريرات التي يمارسها الأفراد على سبيل المثال الشكوى واللوم على الظروف والصدف التي تعترضه أو إن الناس لا يرغبون في عمله لأنه أحسنهم . وما إلى ذلك من تبريرات . أو يتم بشكل آخر إن لم يستطع الفرد أن ينال شيء يقول بأنه هو الذي لا يرغب به أو يحدث العكس انه اجبر على فعل شيء لا يرغبه ولكنه يصفه أمام الآخرين بأنه جيد وممتاز .

بعض التوصيات للتخلص من الإحباط :

٠١ التفكير المنطقي غير المؤثر على السلوك .

٢ . - الصبر على المعاناة .

٣ . أن تكون عزمته وثقته بالله عظيمة

٤ . عدم اللجوء الى سلوكيات هروبية كممارسة التدخين أو تعاطي المخدرات أو  
الالتجاء إلى طرق ملتوية أخرى

٥ . وضع حلول واضحة أمامه للوصول إلى ذلك الهدف

٦ . الاستفادة من الخبرات السابقة في حل المشكلة الحالية