

ديناميكيات السلوك الإنساني (الإحباط –
الصراع –الحرمان) ..



يختلف تأثير الإحباط الذي يمر به الفرد باختلاف نوعية الرغبات والحاجات وشدتها، وباختلاف شخصية الفرد وتكوينه النفسي أيضاً. فيعتبر إحباطاً هيناً إذا أدى إلى شعور بسيط بالخيبة والفشل، لكنه ليس كذلك إذا أدى إلى سلوك عدواني، وانحراف سلوكي أو اضطراب نفسي.

معنى الإحباط و تعريفه:

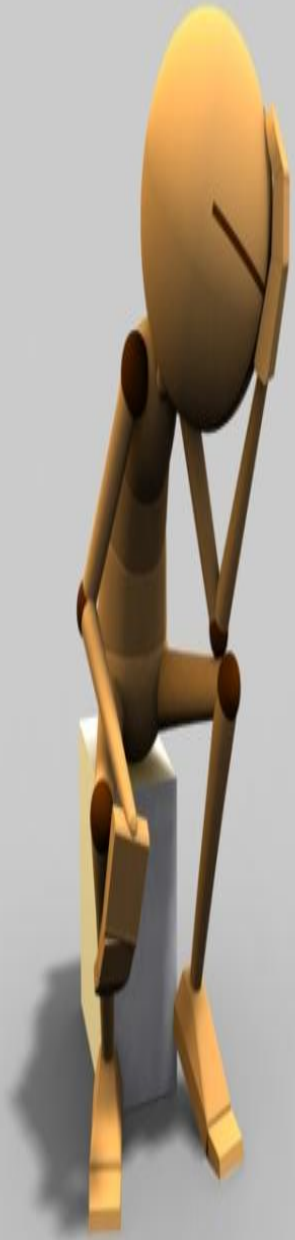
- حالة انفعالية أي استجابة انفعالية يرافقها شعور بالفشل.
- موقف مثير يتضمن مثيرات عدة.
- إدراك الفرد لعائق يمنعه من إشباع حاجه لديه أو تحقيق رغبة.

إن الموقف الإحباطي في الحقيقة هو موقف تهديد
للشخصية، وهذا الموقف الإحباطي يتضمن ثلاثة عناصر
أساسية:

العنصر الأول: هو "الشخص": أي دوافعه ورغباته (التي
تدفعه الى القيام بسلوك ما من اجل اشباعها).

العنصر الثاني: هو "موضوع الدافع أو الرغبة"، أي
الشيء الذي يرضي الدافع و يشبع الحاجة.
(مثل: الطعام في حالة الجوع، والماء في حالة العطش،
والاحترام في حالة الحاجة للتقدير).

العنصر الثالث: وهو العائق الذي يعيق الشخص ويمنعه
من بلوغ الشيء (الحافز) الذي يشبع الدافع والرغبة
(مثل: عوائق الزمان، والمواعيد، والمكان، والواقع،
والاخلاق، والظروف الاجتماعية و المادية).



إذاً العناصر الثلاثة في الموقف الإحباطي هي:

- ١- الدافع أو الرغبة.
- ٢- موضوع الدافع أو غرضه.
- ٣- العائق.

ويمكننا ان نعرف الإحباط بأنه:

الحالة الانفعالية التي مر بها الفرد حين يدرك وجود عائق يمنعه من إشباع دافع لديه او توقع مثل هذا العائق في المستقبل، مع ما يرافق ذلك من تهديد وتوتر نفسي.



أنواع الإحباط:

١- الإحباط الأولي و الإحباط الثانوي:

أما الإحباط الثانوي: فهو الحالة التي يمر بها الفرد عندما يلح عليه دافع ما، ويكون غرضه وموضوعه موجود، ولكن هناك عائق يمنعه من بلوغه.

مثل: الشخص الجائع بعد عودته من العمل إلى المنزل ووجد أن الطعام على النار و لم ينضج بعد.

الإحباط الأولي: الحالة التي مر بها الفرد عندما يلح عليه دافع ما أو حاجة ما، ولكن موضوعه أو غرضه (الشيء الذي يشبعه) غير موجود أساساً.

مثل: إنسان عطشان في الصحراء ولا يجد ماء.

٢- الإحباط السلبي و الإحباط الإيجابي:

إن الإحباط ينطوي على إدراك الفرد لعائق يمنعه من إشباع دافع لديه يرافق ذلك نوع من التهديد و التوتر، هذا التهديد أو التوتر قد يكون شديداً وقد يكون بسيطاً، فإذا كان التهديد شديداً سمي الإحباط إيجابياً، أما إذا كان خفيفاً فإنه إحباط سلبي.

مثال للإحباط السلبي: التهديد الذي يشعر به الطفل حين يكون طبق الحلوى في مكان مغلق، يكون خفيفاً والإحباط السلبي.

مثال للإحباط الإيجابي: التهديد الذي يشعر به الشخص حين يعرف أنه إذا خرج من المنزل فإن هناك من يدبر له مكيدة للتربص به. فهذا التهديد قوي والإحباط إيجابي.

٣- الإحباط الداخلي والإحباط الخارجي:

يتم هذا التصنيف للإحباط إستناداً إلى مصادر العائق ومكان تواجده.

إذا كان العائق الذي يعيق الفرد من إشباع الدافع في داخل الشخص (وبنيته الجسمية أو النفسية) عندها يكون الإحباط "داخلياً".
مثل: شخص تمنعه عاهه جسمية لديه من القيام بنشاط معين او إشباع رغبة فالإحباط داخلي.

أما إذا كان العائق في المحيط الإجتماعي و الطبيعي عندها يكون الإحباط "خارجياً".

مثل: طفل يمتنع من الخروج في نزهه بسبب رداءة الجو أو بسبب تهديد والده له بالعقاب إن خرج فهذه الإحباطات خارجية.

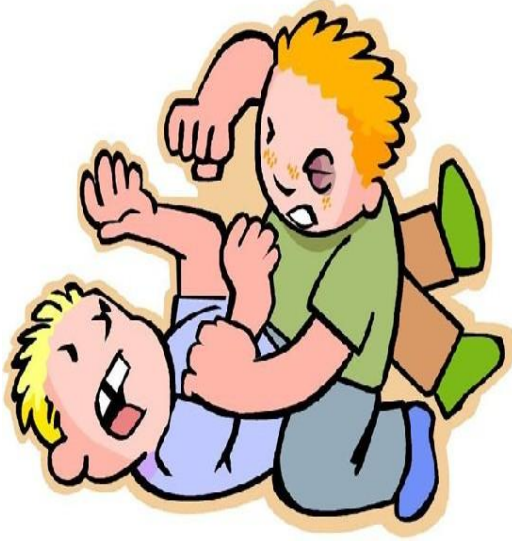
أثار الإحباط والتعامل معه



الفشل قد يبعث على الإبداع والنجاح

ان حالات التهديد والإحباط والفشل تعتبر بمثابة **حافز** ومثير للإبداع وسلوك حل المشكلات. إذ ان موقف التهديد وحل المشكلات متشابهان لأن في كليهما عائق يحول دون تحقيق الشخص لأهدافه ، فإذا لم يكن هناك أي مواقف او مشكلة فلن يكون هناك حلول للمشكلات ولن يحصل تقدم وازدهار.

هل دائماً تكون حالة الإحباط دافع للإبداع؟



الإحباط يؤدي الى العدوان

ركز العديد من العلماء السلوكيين على الآثار المصاحبة للإحباط وخاصة أثره على السلوك العدواني ، فكانت النتيجة أن الإحباط يؤدي دوماً الى حالة العدوان وهو بكل أشكاله تسبقه دوماً حالة إحباط وفشل.

للعدوان أشكال عديدة منها:

- العدوان اللفظي.
- العدوان الجسمي.
- المباشر.
- غير مباشر.



الإحباط ووسائل الدفاع الأولية:

يقود الإحباط الفرد لاتباع العديد من اليات الدفاع النفسية مثل: النكوص والتبرير والإسقاط والنكران.

الإحباط يؤدي الى الاستسلام واليأس والاضطرابات النفسية:

إذا تكررت حالات الإحباط والفشل عند الفرد فإنه يخلق حالة من اليأس والاستسلام يرافقها ضعف الثقة بالنفس والشعور بالعزلة والوحدة.



كيف نواجه الإحباط؟...



- يجب تدريب الفرد وتعويده على تحمل قدر معين من الإحباط والفشل منذ الصغر دون ان تترك اثراً سيئاً فيه.
- وضع الخطط والبرامج التي يرسمها الفرد لنفسه تساعد في مواجهة المواقف الاحباطية.
- تنمية الفرد لقدراته واستعداداته وخبراته باستمرار مما يزيد من كفاءاته ويكون أقل عرضة لحالات الفشل.

الطرق التي يتبعها الفرد حين مروره بالإحباط..

طرق مباشرة وهي:

- زيادة المجهود ومحاولات الفرد التخلص من العائق.
- تغيير الطريقة، فإذا لم ينفع الجهد الإضافي لإزالة العائق فقد يحاول الفرد تغيير طريقة الحل التي يتبعها.
- تغيير الهدف، إذا فشلت الطريقتان السابقتان يغير الفرد هدفه.

الطرق غير المباشرة:

هي أساليب الدفاع الأولية اللاشعورية مثل الكبت والتبرير والنكوص.

الأسباب النفسية

الصراع:

الصراع هو العمل المتزامن أو غير المتوافق للدوافع أو الرغبات المتعارضة أو المتبادلة، وينتج عن وجود حاجتين لا يمكن إشباعها في وقت واحد ويؤدي إلى التوتر الانفعالي والقلق واضطراب الشخصية.

والصراع هو أهم الأسباب النفسية المسؤولة عن المرض النفسي.

ويتضح الصراع في تجنب الواقع ضد مواجهة الواقع والاعتماد على الغير ضد الاعتماد على النفس وتوجيه الذات والإحجام والخوف ضد الإقدام والشجاعة والحب ضد الكره.

من أنواع الصراع (الصراع والإحباط)

- ١- حل الصراع.
- ٢- إحباط --- < استجابات لتخفيف الإحباط : ١- إبدال ٢- عدوان.

أنواع الصراع:

- ١- صراع الإقدام.
- ٢- صراع الإحجام.
- ٣- صراع الإقدام بالإحجام.

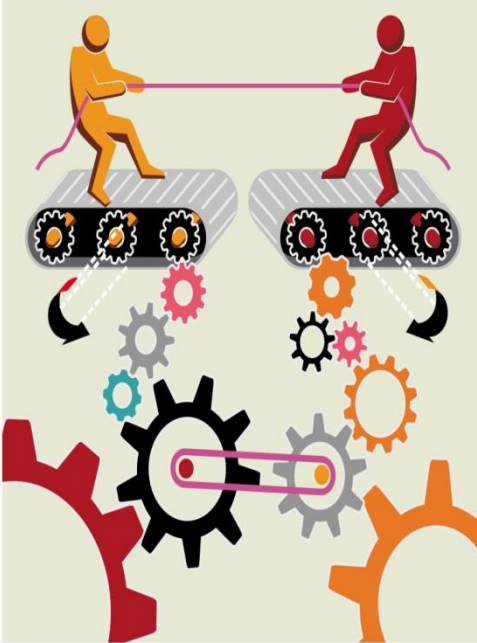
صراع الإقدام: هو صراع الرغبة أو الاقتراب وينشأ عن وجود موقفين جذابين و الإقدام على أحدهما يتضمن الإحجام عن الآخر
مثال: فتاة تختار بين الزواج أو العمل ومستمتع يختار بين برنامجين إذا عيين مرغوبين في وقت واحد.

صراع الإحجام: هو صراع الرهبة أو الاجتناب وينشأ عن وجود موقفين منفريين والإحجام عن أحدهما يتضمن الإقدام على الآخر.

مثال: جندي بين ناري خوض المعركة والمحاكمة لو فر من الميدان- الاستمرار في زواج غير مرضي او الطلاق.

صراع الإقدام والإحجام: هو صراع الرغبة و الرهبة أو الاقتراب والاجتناب وينشأ عن وجود موقف له جانبان أحدهما جذاب والآخر منفري.

مثال: رجل يريد الزواج من حسناء سمعتها سيئة.



صراعات أخرى :

الصراع بين الأنا و الهو، والصراع بين الأنا و الأنا الأعلى، و
الصراع بين الدوافع و الضوابط، و الصراع بين المعايير الاجتماعية
والقيم الأخلاقية، والصراع الداخلي.

ويحدث الصراع شعورياً وذلك سهل الاكتشاف أو من اللاشعور دون
وعي الفرد ودون إرادته وذلك صعب الاكتشاف ولكي يحل الفرد
الصراع قد تلجأ الشخصية الى حيل الدفاع النفسي و اذا اخفق قد
يرتكز على أتفه الأسباب ليظهر العرض المرضي.

الإحباط

الإحباط :

حالة تعاق فيها الرغبات الأساسية أو الحوافز أو المصالح الخاصة بالفرد أو اعتقاد الفرد أن تحقيق هذه الرغبات والحوافز أو المصالح صار مستحيلاً، بمعنى آخر فإن الإحباط هو عملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه.

ويمكن تقسيم الإحباط الى :

- ١- **الإحباط الداخلي (الشخصي) :** وينبع من صفات الفرد الداخلية.
مثل: وجود أمراض أو عاهات أو ضعف الثقة بالذات.

٢- الإحباط الخارجي (البيئي) : وينبع من البيئة الخارجية المحيطة بالفرد. مثل: الفقر أو الموانع البيئية الأخرى.

٣- الإحباط الجزئي: وينتج عن وجود عائق يحول دون إشباع الكامل للدوافع و يؤدي فقط الى إشباع وتخفيف جزئي للتوتر النفسي.

ومن أمثلة الإحباط: إعاقة الرغبات الأساسية و استحالة تحقيق الرغبات و الشعور بخيبة الأمل والخسارة المالية والرسوب وغيره.



الحرمان

الحرمان: هو انعدام الفرصة لتحقيق الدوافع أو إشباع الحاجة.

ومن أمثلة الحرمان: الحرمان الحيوي (البيولوجي)، الحرمان النفسي المبكر، والحرمان البيئي العام، وعدم إشباع الحاجات الأساسية النفسية و الانفعالية، و الحرمان من الدوافع الوالديه وحرمان الحب والحنان.



إخفاق حيل الدفاع النفسي

إخفاق حيل الدفاع النفسي: يؤدي إخفاق حيل الدفاع النفسي التي هي وسائل وأساليب لا شعورية هدفها تجنب الفرد حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات والحرمانات ويحتفظ بثقته واحترام ذاته يؤدي هذا الى عدم تحقيق الهدف وهو تجنب التوتر والقلق وفي حالة اللجوء الى حيل الدفاع غير السوية العنيفة ' مثل النكوص والعدوان فإن سلوك الفرد يظهر مرضيا.

ومن أمثلة ذلك: إخفاق الكبت، واستحالة الإعلاء، والاستغراق الزائد في التخيل الذي يبعد الشخص عن الواقع، و النكوص الذي يؤدي الى التراجع والهروب من مشكلات الحياة.

الصراع النفسي

تعريف الصراع النفسي:

حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا أو عدة دوافع ويكون كل منها قائما لديه .

فالصراع حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد بوجود نزاعات و رغبات و حاجات متناقضة لا يمكن تحقيقها معا.

ويرافق وجود الصراع شعور الفرد بالضيق و القلق و التوتر مما يحرض الفرد ودفعه للاستجابة السريعة.

بعض خصائص و متغيرات الصراع

١- عن كل عنصر في الموقف إما أن يدفع الشخص إلى الشيء (انجذاب نحو، و اشارته+) أو أن يدفعه للابتعاد عنه (انجذاب عن، و اشارته -).

٢- إن هذه القوى ليست متساوية في شدتها و قوتها.

٣- إن هذه القوى التي تتجاذب السلوك و الشخصية قد يكون مصدرها قوى و دوافع داخلية المصدر وقد تكون خارجية المصدر.

٤- إن الموقف الذي يتعرض فيه الفرد لحالة الصراع يدفعه دوما للقيام بالسلوك من اجل التكيف مع الموقف وانهاء الحالة بسرعة ليعيد للشخصية الاتزان.

٥- يرافق حالة الصراع دوما حالة من الاحباط و السبب في ذلك أن الفرد حتى إذا نجح في حل الصراع و إشباع أحد الدافعين أو الرغبتين فإن ذلك يكون على حساب الدافع الآخر الذي يعني الفشل في اشباعه وهو بحد ذاته احباط.

أنواع الصراع

١- صراع الإقدام – الإقدام:

يحدث صراع الإقدام – الإقدام حين تعرض الفرد إلى موقف يتنازع فيه دافعان كل منهما يدفعه للإقدام على الشيء والتقرب منه ولكنه لا يستطيع الحصول على الاثنين معا إطلاقا.

يرمز له (++) .

مثال عليه: الطفل الجائع الذي يرغب في الطعام ولكنه يرغب في الوقت نفسه بمتابعة اللعب مع صديقه.

آثار هذا الصراع: غالبا ما يكون ضعيفا لأن الفرد يحل الصراع بعد حساب ميزات كل من الشيئين الذي يرغب فيهما.

٢- صراع الإحجام – الإحجام :

يحدث صراع الإحجام – الإحجام حين يتعرض الفرد لموقف يتنازعه فيه دافعين كل واحد منهما يدفعه للابتعاد عن شيء وتجنبه ولا يستطيع تجنب الاثنين معا.

يرمز له (--).

مثال عليه: طفل يخاف من الخروج في الظلام ويتجنب ذلك ولكنه يتجنب أن يصفه الآخرون بالجبن والخوف إن فعل فعليه الاختيار بينهما.

آثار هذا الصراع: فإن التهديد فيه أشد من سابقه إن هذا التهديد وما يرافقه من قلق وخوف كثيرا ما يقف خلف العديد من حالات السلوك اللاإجتماعي أو السيكوباتية.

٣- صراع الإقدام – الإحجام :

يحدث صراع الإقدام – الإحجام حين يتنازع الفرد شيئان أحدهما يدفع الآخر للإقتراب والآخر يدفعه للإبتعاد.

يرمز له (+-).

مثال عليه: رجل يرغب في الزواج من فتاة حسناء ولكن أسرتها شرسة.

٤- الصراع اللاشعوري:

يحدث هذا الصراع في البناء العميق للشخصية ويكون بعيداً عن وعي صاحبه وليس في مستوى شعوره لذلك فإن عملية إكتشافه ليست سهلة.

مثال على الصراع الشعوري:

شاب يقع في حالة صراع بين ممارسة السباحة أو الإستمرار في الدراسة.

مثال على الصراع اللاشعوري:

أم ثورت أب ضد تصرف ابنه وهو الذي عود ابنه باستمرار على المسايرة والرعاية فإننا أمام حال صراع لم يكن الأب شاعراً (واعياً) به بين ما يريده لنفسه من مكانة عند ابنه وما يريده من تسلط أب وتحكمه في سلوك ابنه.

*** إن الكثير من حالات الخلاف بين الزوجين يكون نتيجة صراعات لا شعورية.**

اثار الصراع

يكثر تعرض الفرد لحالات الصراع النفسي بأشكاله المتعددة وذلك لعوامل كثيرة اهمها:

- البناء العضوي والنفسي للفرد.
- اسلوب التنشئة الاجتماعية.
- الوسط الذي يعيش فيه الفرد (كل ماكان المجتمع اكثر تعقيدا كثرت حالات الصراع).
- المتمسكين بالتقاليد المألوفة والموروثة حين يواجهون حياة جديدة

اثار الصراع

قد يترك الصراع اثرا سلبيا في الشخصية ويتوقف ذلك
لعدة عوامل :

- نوع الرغبات.
- الحاجات وشدتها وتكرارها.
- اهمية موضوعات الصراعات.
- قدرات الافراد.

تختلف الوسائل التي يتبناها الناس في مواجهة صراعاتهم النفسية فالبعض يضاعف نشاطه ويقرر الصمود حتى النجاح والبعض الآخر يستسلم او ينسحب في حين بعضهم الآخر يتبع وسائل التعويض والنكوص وغيرها من الوسائل غير المباشرة ومن الآثار

التي يتركها الصراع النفسي :

- الشعور بالتعب والاعياء والانطواء على الذات، التهيج والإثارة الزائدة واضطراب التفكير وعدم القدرة على اخذ القرارات..
- ازمان الصراع يخلق اضطرابات عضوية ويضعف جهاز المناعة.
- يرافق الصراع حالة من التوتر والقلق تستثير الجهاز العصبي السمبثاوي محدثة اعراضا عضوية متنوعة.

*** لقد بين دغولاس غروان (١٩٧٩) ان الصراع النفسي له صلة وثيقة بحالات العصاب (الامراض النفسية) كما تبقى اثارة حتى تتم المعالجة النفسية.**



أن مفتاح العصاب هو الصراع وأكثر الاعصبة تتضمن صراعات نفسية مستمرة وخاصة من نوع الاقدام و الأحجام.

ضعف الدافعية نحو الانجاز وبسبب كون الشخص غير قادر على التفكير

وخاصة في موقف الصراع الاقدام – والاحجام فأن موقف الصراع يمنع الفرد من انجاز مايسطيع انجازة وتخطيه.

قياس الصراع



كثيرا ما يقياس الصراع النفسي عن طريق تقدير الاشياء
والتنشيط التي يعانيها الفرد بسبب ما يحمله من دوافع
وحاجات ويتم ذلك بوسائل مثل:

- * قياس درجة اثاره الجهاز العصبي المستقل.
- * ظهور الأعراض الجسمية.
- * ضعف القدرة على العمل والانجاز.

وقد استخدم (ابستين وفينز) الطرق التالية في قياس الصراع:

- درجة اثارة الجهاز العصبي المستقبل.
- ضعف الانجاز.
- استجابات كف الدافع.

من جهة اخرى استخدم (ابستين) تجارب اخرى مستخدماً مجموعات تجريبية واخرى ضابطة مركزاً على التغيرات المقاومة الكهربائية للجلد (دليل على زيادة نشاط الغدة الدرقية) باعتبارها مؤشراً جيداً على اثارة الجهاز العصبي الذاتي. (المظليين) في التجريبية كلمات مثل (قتل، ضرر) الضابطة (سماء) قاس هذه التغيرات الجلدية كاستجابة على كلمات تستدعي القلق. النتائج بأن حدثت تغيرات قويه في الجهاز العصبي استجابة لكلمات (مثيرات) القلق والاثارة استعدادا للهبوط. في حين لم تظهر هذه التغيرات في المجموعة الضابطة.

وهكذا يتبين ان الصراع النفسي بأشكاله المختلفة يحدث تغيرات سلوكية ظاهرة وفيزيولوجية داخلية اذا استمرت تكون لها اثرها السلبية على الشخص، فإذا لم ينتهي الصراع أي حل عبر قنوات زمنية تطول أو تقصر، تجعل الفرد عرضة للاضطراب النفسي ومع ذلك لايمكننا اغفال البناء المعرفي وطريقته تفكير الشخص وادراكه للموقف لما لها من أهمية كبيرة في تكوين سلوكه وتوجيه استجاباته.

انتهى العرض.

