

الدوافع وحبيل الدفاع النفسي



اليات الدفاع الاولية ومظاهرها :

معناها :

تسمى اليات الدفاع ((بالحيل النفسية)) وهي مجموعه من الاساليب السلوكية التي يتبعها الفرد لتخفيف التوتر النفسي الناتج عن حالات الاحباط والصراع وبسبب عجزه عن مواجهة العوائق التي تمنعه من تحقيق رغباته .

فالشخص في هذه المواقف يمكن النظر اليه على انه في حالة دفاع عن الذات امام الخطر والتهديد والتوتر.

وهي في الواقع طرق غير مباشره يلجا اليها الانسان عاده حين فشله في اتباع الطرق المباشرة والشعورية.



التوافق وحيل الدفاع النفسي :

وهي اساليب غير مباشره تحاول احداث التوافق النفسي، وهي اساليب لا شعوريه من جانب الفرد وظيفتها مسح وتشويه الحقيقه حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق التي تهدد امنه النفسي، وتحقق له الراحة والامن النفسي.
وتحدث لكل الناس السوي واللاسوي ولكن الفرق هو وجودها بصورة معتدلة لدى الاول وصوره مفرطه لدى الثاني.

اقسام حيل الدفاع النفسي :

- حيل الدفاع الانسحابية: كالانسحاب والنكوص والتبرير والانكار.
- حيل الدفاع العدوانية : كالإسقاط والاحتواء.
- حيل الدفاع الإبدالية : كالإزاحة والتحويل والتعويض.



وهناك تقسيم اخر لحيل الدفاع النفسي :

حيل الدفاع السوية:

وهي غير عنيفة وتساعد الفرد على حل ازماته النفسية وتحقيق التوافق النفسي.

حيل الدفاع غير السوية :

وهي عنيفة كالإسقاط والتثبيت والعدوان والسلبية.

* وغالباً ما يحكم عدم السواء عن اللاسواء في حيل الدفاع هو الدرجة وليس النوع.



تعريفها :

((اشكال من السلوك يلجا اليها الفرد في سعيه وراء اشباع حاجة ما وجد ما يعيقها او في حالة تعرضه لتهديد واقع او يخشى وقوعه))

مظاهرها :

ان كل الناس يستخدمونها الاسوياء والمضطربون

يلجا اليها الفرد لمواجهة حالات الاحباط والصراع والقلق

انها ليست شاذة ولا خاصة بأفراد معينين

قد يصيبها التطرف فتصبح شكلا من الانحراف

قاعاتها في اللاشعور قويه ولكنها ليست لا شعوريه



أشكال آليات الدفاع الأولية:

١- القمع أو الكظم:

وهو ضابط الدافع والتحكم به ومنعه من أن يتحقق على شكل سلوك فعلي. ويظهر القمع عملية شعورية مبطنه بعوامل لاشعورية ، إنه نتيجة توازن أو صراع بين عدد من الدوافع بعضها الآخر لاشعوري. ولذلك يتحدث علماء النفس عن الكظم على أنه حالة شعورية تتضمن عوامل شعورية وأخرى لاشعورية.

٢- الكبت:

وهو إقصاء للدوافع الخطيرة وإبعاد لها بشكل كامل عن مستوى الشعور. ولا يعني أن هذا الدافع المكبوت لم يعد له تأثير على الفرد، بل والعكس صحيح. إن الدافع يؤثر في السلوك مثله مثل الدوافع اللاشعورية كلها. ويتميز الكبت بمحاولته المستمرة كبح الرغبات الأولية كحل للصراع . ويستخدمه كل الناس الأسوياء والمضطربين ولكن غالباً بعد دفع الثمن . فالطاقة النفسية المستخدمة للدفاع غير متاحة من أجل الوظائف التكيفية كالمحاولات العقلية والاجتماعية. وفوق ذلك، ففي حالة الكبت يكون الثمن كبيراً. إن الدوافع المكبوتة قد تكون سوية وصحية ولكنها تؤثر باستمرار الشخصية.



ولكن يتميز الكبت عن غيره من وسائل الدفاع. فله خصائص وصفات تميزه بالرغم من تشابهه مع غيره من آليات الدفاع وخاصة الكظم.

- فالكبت أكثر عمقاً في تأثيره وأكثر دفعاً نحو التطرف ومكانته في حالات الاضطرابات النفسية وأكثر فعالية. إنه يتميز عن الكظم في الجوانب التالية:
- التهديد الموجه نحو الذات في الكبت أشد من التهديد الواقع في حالة الكظم.
 - الكبت أكثر ارتباطاً بالدوافع الأولية والغريزية.
 - طول مدة ما نكبته أو نكتمه، فهي أطول بكثير في حالة الكبت مما في حالة الكظم.
 - العقد النفسية والشحنات الانفعالية المرافقة للكبت أكثر وأعق مما في الكظم.
- فالكبت آلية دفاعية تهدف إلى تحقيق التوازن والتكيف. وفي الواقع إنه آلية دفاع وتكيف مؤقتة لأنه لا يحل المشكلة بل يعمد إلى حصرها في إطار.



٣- التوحد (التقمص):

وهي حيلة عقلية لاشعورية تساعد في خفض التوتر والقلق عن طريق التحلي ببعض الصفات والخصال التي يتحلى بها بعض الأفراد الآخرين أو الاتحاد الوجداني مع بعض الشخصيات.

ويعرفه لابلانش وبونتالس بأنه "عملية نفسية يتمثل بواسطتها الشخص أحد مظاهر أو خصائص أو صفات شخص آخر، ويتحول كلياً أو جزئياً تبعاً لنموذجه. وهكذا فإن التوحد طريقة ينتحل فيها الفرد بطريقة لاشعورية شخصيات بعض الأفراد وينسب إلى نفسه ما عندهم من صفات وخصال يفتقدها ويرغب أن تكون عنده ويساعده ذلك في إشباع الكثير من رغباته. إن التوحد أو التقمص سلوك دفاعي يحتل مكانة هامة في إبراز نزوعنا إلى إظهار الكفاية واحتلال مقام اجتماعي خاص. ولكنه يشبه أكثر وسائل الدفاع الأولية الأخرى من حيث أنه ينطوي على أخطار التطرف كما يحدث عند الذهانين.



٤- الأسقاط:

شاع استخدام مصطلح الإسقاط في علم النفس والتحليل النفسي واستعمل بمعان متعددة. والإسقاط عملية لاشعورية ، تحتل مكانه هامه في الركائز الإسقاطيه لقياس الشخصية والجانب السلبي والخطر في الإسقاط في تطرفه.

وهناك نوعان من الأسقاط تم دراستها تجريبياً :

الإسقاط الكلاسيكي: ويحدث عندما لا يعي الفرد الصفات السلبية عنده (أي تكون خارج نطاق شعوره) ولكي لا يواجهها أو يعيها فإنه يدافع من خلاله أنه يعزو وينسب هذه الصفات إلى شخص آخر، وعادة ما يكون هذا الشخص غير محبوب من قبل الفرد.

النوع الثاني هو إسقاط العزو أو النسبة : وهو عكس السابق حيث يضيف الشخص ويعزو خاصية أو صفة يعيها ويدركها على شخص آخر.

٥- الإبدال أو النقل (التحويل):

ويسمى الإبدال والتحويل بالإزاحة أيضاً لأن الشخص يقوم بتحويل أو إزاحة الانفعالات من المعاني الأصلية غير المقبولة التي تتعلق بها إلى معان أخرى بديلة تكون أقل إثارة للقلق أو مقبولة للفرد. فالإبدال حيلة عقلية وآلية دفاعية يعمل فيها الفرد على نقل الدافع الموجه مباشرة نحو موضوع غير مقبول أو مهدد إلى آخر مقبول أو أقل تهديداً له.

يشدد بعض علماء النفس على أن الإبدال يحدث نتيجة للكبت ، ويساعد على استمراه.



٦- النكوص:

إذا عجز الفرد على التغلب على ما يعانيه من صراع وقلق بطريقة إيجابية بنائية، فإنه قد يرتد إلى بعض الأساليب السلوكية القديمة التي كانت تشبع رغباته ودوافعه في مراحل السابقة. والتي لا تكون ملائمة لمراحل نموه الحالية. فالنكوص نوعاً من الانسحاب، إنه ليس طريقة مفيدة للتكيف لأنه يؤدي غالباً إلى الأضرار بالفرد ويوقف عملية نمو الشخصية. فالنكوص إذاً بالتعريف هو: "العودة إلى مرحلة مبكرة من النمو" وغالباً ما يكون عودة إلى المرحلة ما قبل التناسلية في مراحل النمو النفسي / الجنسي عند فرويد.

٧- التبرير:

ربما يقوم الفرد بسلوك غير مقبول أو يفكر بطريقة مرفوضة تجلب التهديد، وبعد ذلك يحاول التخلص من القلق أو الذنب المرافق بإيجاد تسويغ معقول لهذا السلوك. إن هذه الطريقة أو الأسلوب الدفاعي يسمى التسويغ أو التبرير. وكثيراً ما يسلك الفرد أشكالاً من السلوك الناتجة عن دوافع لاشعورية غير مقبولة، بحيث يصدر عنه تصرفات غير أخلاقية ومرفوضة من الفرد والمجتمع، فيحاول أن يفسر ذلك تفسيراً معقولاً ويعلله بأسباب مقبولة من المجتمع.

فالتبرير آلية دفاعية تقي الفرد من الاعتراف بالأسباب الحقيقية غير مقبولة لسلوكه (الانفعالية غالباً) وتحميه من الاعتراف بالفشل والخطأ



٨- الإغلاء والتصعيد:

إذا كان الكبت يمنع ظهور الدوافع والرغبات من الظهور إلى مستوى الوعي أو الشعور بسبب ما نلاقه من تنديد وتهديد ، فإن بالأمكان لهذه الطاقة النفسية المكبوتة في اللاشعور أن تتصعد أو تترقى إلى أهداف بنائية سامية ومفيدة، وتلاقي القبول من المجتمع.

٩- التعويض:

عملية سيكولوجية أو حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد بقصد التغلب على الشعور بالضعف والدونية بحيث يعمد إلى إحراز التفوق في ميدان آخر وإتباع نمط ثابت من السلوك.

فالتعويض هو إخفاء الصفة غير مستحبة تحت ستار صفة مستحبة والإفراط في تضخيمها. والتعويض قد يكون مباشراً:

وهو الظهور والرغبة الشديدة في النجاح في الميدان ويعاني فيه الفرد بالنقص. أو يكون غير مباشراً:

حيث ينشد الفرد النجاح في ميدان آخر بعيد عن الميدان أو الضعف الذي يعانيه. وتتوقف فائدة التعويض على درجة إشباعه للدوافع المحيطة ودرجة تأثيره في التكيف الاجتماعي للفرد.

١٠- السلبية:

وهو مقاومة المسؤوليات والضغوط حيث يفعل الشخص عكس ما يطلب منه. وتحدث السلبية عادة كرد فعل انتقامي ضد الظلم والمعاملة السيئة التي يتلقاها الفرد، أو كرد فعل للشعور بالضعف كنتيجة لشعور الفرد بحاجة شديدة إلى إثبات شخصيته أمام الأخطار التي تقلل من قيمته وأهميته.



١٢- النكران:

وهو آلية دفاعية لاشعورية تقوم بها الأنا لحماية نفسها من القلق بحيث ينكر الإنسان على المستوى اللاشعوري واقعاً ما لا يعترف بوجوده.

١٣- أحلام اليقظة:

وهي عبارة عن تخيل إشباع دوافعنا ورغباتنا التي لم تشبع بالواقع، إما بسبب وجود بعض العقبات أو بسبب الكبت.

وهي من أكثر وسائل الدفاع شيوعاً، نلجأ إليها جميعنا في بعض المناسبات وتحدث في مختلف مراحل العمر ولكنها أكثر انتشاراً في فترة المراهقة وفي الطفولة. وتأخذ أحلام اليقظة أنواعاً عديدة:

- أحلام البطولة.

- أحلام العدوان.

- أحلام الاستشهاد.

إن لأحلام اليقظة فوائد ومضار. فمن أهم فوائدها أنها وسيلة للتنفيس عن بعض الرغبات التي لم تتحقق. وقد تكون من أسباب تجديد القوة وإثارة الهمة.

أما مضارها فتتجلى في الاكتفاء بها كفاية في ذاتها والاقترار عليها للتنفيس عن الرغبات المكبوتة دون بذل جهود واقعية لتحقيق هذه الرغبات والميول.



١٤ - الانسحاب:

يتبع بعض الأشخاص الانسحاب كوسيلة للتكيف ولمواجهة حالات الإحباط والابتعاد عن العوائق التي تعترضهم. حيث يتجنبون المواقف التي تسببت لهم بالفشل أو التي تؤدي إلى النقد. ومن العوامل التي تؤدي بالفرد إلى إتباع هذه الوسيلة التكيفية: النقد المستمر والعقاب والتهديد وخاصة الأطفال.

١٥ - تكوين رد الفعل أو الرد المعاكس:

هو التعبير عن الدوافع المستهجنة سلوكياً في شكل معاكس أو على شكل استجابة مضادة مثل التدين كرد فعل وتكون عكسي للإلحاد.

إن رد الفعل العكسي هو نوع من النزوع الرجعي لإظهار أشكال من السلوك تكون على النقيض من دوافع ونزعات مكبوتة وغير مقبولة اجتماعياً.

ويخدم الرد المعاكس في توفير بعض الفرص المناسبة للتكيف الحسن وضبط النزاعات التي لا يقبلها المجتمع، ولكن مخاطرة تبدو في المبالغة فيه، حين يقوم الصراع الشديد بين الارتداد المتعصب والدوافع الشديدة غير المقبولة اجتماعياً ، فتصبح الفرصة متهيئة لتكوين اضطراب نفسي وتوتر شديد.

آليات الدفاع كوظائف للتكيف:

يعتبر فرويد أن الهدف الرئيسي لآليات الدفاع إنما هو الدفاع الأنا من هجمات دوافع الهو ونزعاته ويعتقد علماء سيكولوجية الأنا أن وسائل الدفاع تلعب دوراً هاماً أكثر ايجابية وتكيفية.



اليات الدفاع الشعورية والمباشرة:

توجد العديد من اليات الدفاع و التكيف الشعورية والمباشرة التي يتبعها الفرد لمواجهة المواقف المختلفة والتي تمثل مصدرا من مصادر التصدي والتعامل خلال مراحل نموه المختلفة ومن ابرز هذه الآليات:
المساندة الاجتماعية ، والتحكم الذاتي.

الدعم أو المساندة الاجتماعية :

تختلف الاستجابة للضغط النفسي والقلق من شخص لآخر ، ومن وقت لآخر لدى الشخص نفسه ، ومثل هذه الاختلافات تكون ناتجة عن عوامل نفسية واجتماعية يعدل الفرد من خلالها آثار الضغوط عليه .لننظر في بعض طرق التعديل هذه مبتدئين الحديث بالدعم الاجتماعي أو المساندة الاجتماعية .
الدعم الاجتماعي أو المساندة الاجتماعية :

كلنا يعلم أهميه الدعم أو المساندة الاجتماعية في حياتنا اليومية .فالدعم الذي يلقاه كل فرد من الأسرة ، والأصدقاء ، والأقارب يلعب دورا مهما في تعاملنا مع الضغوط النفسية ومواجهتها وتكيفنا معها ويوفر الدعم الاجتماعي للفرد حالة من الارتياح والرعاية والتقدير ،وتلقي المساعدة .ويمكن لهذا الدعم ان يأتي من مصادر متعددة ،فقد يأتي من الزوج/الزوجة، أو من صديق ،أو من الاسرة ،وقد يأتي من زميل العمل ،أو من طبيب ،أو من مؤسسه اجتماعيه .وحين يتلقى الفرد مثل هذا الدعم سيشعر بأنه محبوب و محترم وأنه يتلقى الرعاية اللازمة ،وأنه ذو قيمة و محل تقدير الآخرين ،وسيشعر أنه عضو في شبكة من العلاقات الاجتماعية كالأسرة و المؤسسة الصحية والاجتماعية التي يمكنها أن تقدم له خدماتها ومساعدتها حين المحنة أو الخطر ، أو الضغط النفسي .



أشكال الدعم الاجتماعي :

١/ الدعم العاطفي أو المساندة الانفعالية ويتضمن هذا النوع من الدعم تقديم التعاطف و المشاركة الوجدانية أو الانفعالية والرعاية والاهتمام للشخص . مما يجعله يعيش حاله نفسيه تتسم بالارتياح والطمأنينة والمودة والانتماء وأنه محبوب من قبل الآخرين اثناء تعرضه للضغوط النفسية والمحن .

٢/دعم التقدير أو المساندة الودية والذي يتم حين نقدم احترامنا للشخص ونشجعه و نوافق على آرائه وأفكاره ومشاعره وحين نقارن بينه وبين شخص آخر يتصف بالسوء وعدم الاحترام يخلق هذا النوع من الدعم حالة من الشعور بالكفاءة والمقدرة لدى الشخص ، والشعور بالقيمة ويعتبر دعم التقدير والاحترام لدى الشخص ذا أهمية خاصة حين يواجه مواقف وأحداثا ضاغطة في حياته اليومية.

٣/الدعم الوسيلى أو المساندة المادية ويشتمل هذا النوع من الدعم على تقديم مساعدة مباشرة للشخص لتقديم مساعدة عينية ومادية له في محنته أثناء الضغط النفسي .

٤/الدعم المعلوماتي أو المساندة عن طريق تقديم المعلومات ويشتمل هذا النوع من الدعم على تقديم النصح ، والتعليمات والمعلومات المرتدة أو التغذية الراجعة المتعلقة بسلوكه وعمله حتى يكون على دراية ومعرفة بنتائج تصرفاته وأدائه.

٥/ الدعم الشبكي أو المساندة من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية وهو الدعم الذي يجعل الشخص يشعر بأنه ضمن شبكة من العلاقات الاجتماعية أو الناس الذين يتبادلونه الأفكار و الأنشطة الاجتماعية و الاهتمامات نفسها . تعتمد أشكال الدعم الاجتماعي هذه على ظروف الضغط النفسي وأحداث الحياة التي يمر بها الشخص الذي يتلقى هذا الدعم .



علاقة المساندة والدعم الاجتماعي بالضغط النفسي والصحة:

هناك علاقة عكسية بين الدعم الاجتماعي والضغط النفسي فكلما زاد الدعم الاجتماعي قل مستوى تعرضهم للضغوط النفسية . أما ضغوط العمل البسيطة فقد ارتبطت بالدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من الأسرة .

وقد أثبتت هذه النتائج دراسات أخرى مثل :دراسة كوتنتون وهاوس وهكذا ، يمكن للدعم الاجتماعي أن يخفف من الضغوط النفسية.

كيف تتم عملية المنع والتخفيف ؟

هناك طريقتان /

الأولى/عملية التقييم المعرفي ..

الثانية/ تكون عن طريق تعديل استجابة الناس للضغوط بعد ان تكون عملية التقييم المعرفي للموقف الضاغط قد حدثت.

أما التأثير المباشر تعتبر هذه الفرضية أن الدعم الاجتماعي مفيد لصحة الناس وحسن حالهم وسعادتهم بغض النظر عن كمية الضغوط النفسية التي يخبرونها، و وفقا لذلك فإن الآثار المفيدة للدعم الاجتماعي متشابهة سوى كان الضغط بسيطا أم شديدا.



هل الدعم الاجتماعي دوماً مساعد و مفيد ؟

الدعم الاجتماعي لا يخفف الضغوط النفسية دوماً، كما أنه ليس مفيداً للصحة باستمرار ..
لماذا ؟ أولاً علينا أن ندرك أنه بالرغم من أن الدعم الاجتماعي قد يكون ممكناً ومتاحاً لنا ، إلا أننا قد لا نتلقاه أو نتقبله على أنه دعم ومسانده لنا ويحدث هذا لأن المساعدة قد تكون غير كافية ، أو لأننا لا نريد المساعدة ، أو لأننا لا نثق بها ، فعندما لا نتلقى المساعدة على أنها دعم اجتماعي ، بالتالي فلن يكون لها تأثير في خفض الضغوط النفسية التي نعاني منها.
والسبب الآخر الذي لا يجعل الدعم الاجتماعي مفيداً ومساعداً لنا هو :أن نوع الدعم الاجتماعي وشكله قد لا تلبي حاجاتنا..

هناك عدد من الظروف المتعلقة بالروابط الاجتماعية للفرد قد تكون مؤذية لهذا الفرد بدلاً من أن تكون مفيدة له ، وأحد هذه الظروف يقدم للناس نموذجاً سيئاً للشخص ..



التحكم أو الضبط الذاتي:

يرغب الناس عادة في أن يمتلكوا شعورا ذاتيا بأنهم قادرون على التحكم بالأشياء و الأحداث التي تحدث لهم في حياتهم وأن باستطاعتهم أن يفعلوا شيئا للتأثير في هذه الأحداث . وحين يفعل الناس ذلك فإنهم يملكون ما نسميه الشعور بالقدرة على التحكم الشخصي والذي نعرفه بأنه شعور الفرد أن بإمكانه اتخاذ قرار وبالتالي التصرف الفعال والمؤثر من أجل بلوغ النتائج المرغوبة وتجنب النتائج غير المرغوبة لديه في المواقف والأحداث التي يمر بها خلال حياته اليومية .

وقد بينت عدة دراسات أن الناس الذين يملكون شعورا قويا بأن لديهم قدرة على التحكم الشخصي هم أقل تعرضا للضغوط النفسية والضييق ، وحالات الكرب في حياتهم .

أنواع التحكم الذاتي:

١/ التحكم السلوكي ..

ويتضمن قدرة الفرد على أن يسلك ويقوم بأفعال واقعية عملية تساعد على خفض آثار الضغوط النفسية لديه ، مثل هذه الأفعال والتصرفات تقلل من شدة الحدث وخطورته ، أو تقصر فترته . فعند ولاده طفل جديد و وضعه في الحاضنة وتحت رعاية مكثفة مع تطبيق التنفس الاصطناعي ..



٢ / التحكم المعرفي ..

هو القدرة على استعمال العمليات والاستراتيجيات العقلية أو المعرفية التي تعدل من آثار الضغط النفسي وتخففها و تتضمن هذه العمليات والاستراتيجيات : التفكير، معالجة المعلومات، طريقة حل المشكلات وغيرها ..

٣ / التحكم عن طريق اتخاذ القرار ..

وهو امكانية الاختيار بين بدائل عدة أو طرق للعمل والتصرف في الموقف ..

٤ / التحكم المعلوماتي أو التحكم بالمعلومات ..

يتضمن هذا النوع من التحكم الحصول على معلومات ومعارف عن الحدث الضاغط ..
معتقدات حول الذات والتحكم :

يختلف الناس فيما بينهم حول الدرجة التي يعتقدون فيها أنهم قادرون على التحكم بمواقف حياتهم اليومية وضغوطاتها ، فبعضهم يعتقد أنه يمتلك قدرة عالية على التحكم ويكون بذلك من النوع الذي يحمل افكارا مثالية عن قدراته على التحكم في حين أن بعضهم الآخر يملك فكرة متواضعة عن قدراته هذه .
هناك مظهر أو جانب آخر مرتبط بالتحكم الذاتي سواء كان داخليا أم خارجيا وله أهميته الكبيرة في السلوك هذا المظهر هو الفعالية الذاتية ويدل على أن الشخص يعتقد أن بإمكانه النجاح في شيء ما يريد أن يقوم به ..



متى يفتقد الناس إلى التحكم الذاتي ؟

ما الذي يحدث للناس الذين يعيشون ضغوطا نفسية شديدة لفترات طويلة في حياتهم ويشعرون نتيجة ذلك بأنه لا يمكنهم فعل شيء تجاهها؟ بالتأكيد سيشعرون باليأس ، والعجز لأنهم سيشعرون بأنهم غير قادرين على تجنب النتائج السلبية.

العجز المكتسب تحدث عنه (مارتن سليجمان) الذي يميز مرض الاكتئاب وقد بين (سليجمان) أن الناس يتعلمون العجز من خلال تعرضهم للمواقف التي يعتقدون أنهم غير قادرين على فعل شيء حيالها فالمواقف خارج نطاق تحكمهم ، وبالتالي فهم يعانون حالة عجز واستسلام تجاه مواقف و أحداث حياتهم وقد استخدم سليجمان نظريته في العجز المكتسب من أجل شرح وتفسير نوعين من الملاحظات:

الأولى :هي أن مواجهة مواقف سلبية ولا يمكن التحكم بها، لا تقود بالضرورة إلى حالة العجز المكتسب

..

الثانية :هي أن الناس المكتئبين يشعرون دوما بفقدان أو ضعف تقدير الذات ..

ومن هنا يمكن للنظرية أن تفسر سبب لوم الناس لأنفسهم في الأحداث السلبية التي هي أصلا خارج نطاق تحكمهم.



هناك ٣ ابعاد لتقييم الموقف أو الحدث ..

١/ داخلي -خارجي ..

الأفراد الذين يشعرون أنهم غير قادرين على التحكم بالأحداث السلبية ،يقيمون ما إذا كان الموقف ناتجا عن عجزهم الشخصي وعدم قدرتهم على ضبط نتائج الموقف أو الحدث أم هو نتيجة لأسباب خارجية تقع خارج نطاق ضبطهم ..

٢/الثبات وعدم الثبات ..

حين يمر الناس بخبرات سلبية لا يمكنهم التحكم بها فإنهم يقيمون ما إذا كان الموقف أو الحدث ناتج عن سبب طويل المدى (ثابت) أم قصير المدى (غير ثابت) فإذا عزا الشخص الموقف أو الحدث السلبي الذي يمر به إلى سبب ثابت ومستمر ..

٣/العمومية

حين يواجه الناس مواقف و أحداثا سلبية لا يمكنهم التحكم بها ، فإنهم يقيمون ما اذا كانت هذه الأحداث ناتجة عن أسباب عامة وذات تأثير واسع و متنوع أو أنها نتيجة أسباب محدودة ضيقة ..



التحكم الذاتي والصحة :

هناك طريقتان يرتبط من خلالهما التحكم الذاتي بالصحة :

الطريقة الأولى : هي أن الناس الذين يملكون شعورا قويا بقدرتهم على التحكم بالأحداث في حياتهم أكثر قدرة على الاحتفاظ بالصحة، وتحسينها ومنع وقوع المرض لديهم مقارنة بالناس الذين يملكون شعورا بأنهم غير قادرين على التحكم أحداث حياتهم ..

الطريقة الثانية :

هي أنه في حال وقوع المرض فإن الذين يملكون حسا قويا بقدرتهم على التحكم بأحداث حياتهم هم الأكثر قدرة على التكيف مع المرض وتحسن حالتهم وتسريع المعالجة ونجاحها مقارنة بالذين لديهم تحكم ضعيف..

من أجل دراسة العلاقة بين التحكم الذاتي والصحة استخدم الباحثون طرقا متعددة لقياس التحكم الذاتي لدى الناس فقد استعمل بعض لباحثين الاستبيانات والمقابلات من أجل تقييم الدرجة التي يستعمل فيها الناس انواعا معينة ومحدده من التحكم (معرفيه - سلوكيه- معلوماتيه) بينما استعمل بعضهم الآخر طريقة فحص نوع مركز التحكم الذي يستخدمه المفحوصون (كمقياس روتر عن التحكم) وبناء مقاييس خاصة لتقييم علاقة الصحة بالتحكم ..



الدوافع :

الغرائز هي اقوى دافع يعمل على المحافظة على الفرد والجماعة والنوع .
واذا كانت الانظار تتجه غالبا نحو مصادر الطاقات الحيوية التي تدفع السلوك فإنها
يجب ان تتجه ايضا الى الطرق التي تتجه اليها هذه الطاقات وتنمو لتصبح دوافع
اجتماعيه.

ونلاحظ ان المجتمع يوجه الغرائز والدوافع ويحدد طريقة اشباعها ويحولها الى سلوك
مقبول اجتماعيا ومرغوب به .

تعريف الدوافع:

وتعرف الدوافع بانها حالة جسميه او نفسيه داخلية يوجه الكائن الحي تجاه اهداف
معينه .



انواع الدوافع :

الدوافع الاولى او الفطرية: يولد الانسان مزودا بها ، ويلزم تحقيقها لبقاء الكائن الحي ،مثل الجوع والنوم وغيرها .والانسان يشترك مع الحيوان فيها .
الدوافع الثانوي او المكتسبة: وهي التي تضبط السلوك الاجتماعي ،مثل الحاجة الى الانتماء والحاجة الى الامن والتقدير .
الدافع الاجتماعي : وهو ما يثيره او يشبعه اشخاص اخرون .
الدافع الذاتي : مثل الحاجة الى النجاح والاستقلال .

بعض الملاحظات على الدوافع :

وراء كل سلوك دافع
الدافع الواحد يؤدي الى الوان مختلفة من السلوك لدى الفرد نفسه او بين الافراد .
التعبير عن الدوافع يختلف من ثقافته الى اخرى .
الدافع يهدف الى تحقيق اهداف الفرد و الجماعة.



اهم الدوافع :

الدافع الجنسي : من اقوى الدوافع لدى للإنسان واكبرها تأثيرا على سلوكه وصحته. والعوامل الاجتماعية تحدد السلوك الجنسي وتضبطه و تتقننه لتضمن سوائه .

الدافع الوالدية : كالإنجاب ورعاية الاطفال وحضانتهم .

الميل الى الاجتماع : فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه .

دافع المقاتلة : وهو الميل الى العدوان عن طريق العنف الجسمي او التهكم اللفظي .



دافع السيطرة: وهو الحاجه الى تحقيق مكانه مرتفعة داخل الجماعة والسيطرة على الآخرين، فالإنسان يسعى الولاء الى اشباع حاجته الى الامن والتقبل الاجتماعي، ثم يبدأ بالتعبير عن رغبته في المكانة والقيادة.

دافع التملك : وهو الرغبة في الامتلاك الشخصي والحصول على الاشياء والخبرات، وهو دافع مكتسب من البيئة.

دافع اللعب : ويبدوا واضحا عند جميع الافراد في كل الاعمار ولكن بصور مختلفة.

دافع الاستطلاع : وتثيره الاشياء والمواقف والخبرات الجديدة، وينزع الفرد الى فحص الشيء او الموقف، ويشمل هذا الدافع المستوى المعرفي والحركي والانفعالي.