محاضرة رقم (٢)

الإحباط Frustration

تعريف الإحباط : ويعني فشل الفرد في اشباع حاجاته بسبب معوقات واقعية ملموسة أو متوقعة ومتخيلة تحول دون هذا الإشباع .

مستويات الإحباط وعمقه :

يتوقف مستوى الإحباط على متغيرات تلعب دوراً أساسيا في تحديد عمقه ومدى آثاره ، وهذه العوامل تتعلق بالنقاط الآتية :

١ . **قدرة الفرد على التحمل** : يختلف الإفراد من حيث أبنيتهم النفسية وقدراتهم على تحمل مايتعرضون له من ازمات ، فمنهم من ينهار أمام الضربة الأولى للازمة حتى ان كانت خفيفة ، ومنهم من يقاوم بثبات وتماسك حتى يستنفذ مايملك من طاقات ، فان عجز عن ذلك لجأ في كثير من الأحيان الى واحد من الأسلوبين التاليين :

أ . يغير من اهدافه او من اساليب حيلته او من بيئته ، ويحاول ان يتكيف مع الموقف الحديد

ب . يعتمد اساليب ملتوية وغير سليمة لاتوصله الى الحل الصحيح يكون بعضها شعورياً مخالفا للقيم الاجتماعية ، وبعضها الآخر لاشعوريا يطلق عليها تسمية (الحيل الدفاعية) مثل الكبت والتقمص والنكوص والتسامي وغيرها .

٢ . **مستوى الحاجة واهميتها للفرد** : ان حاجات الفرد تختلف في مستوياتها واهميتها عند الفرد ، فهناك حاجات اساسية لا يستطيع الفرد التنازل عنها او تاجيل اشباعها ، وهناك حاجات اخرى ثانوية قد يستطيع ان يتنازل عنها او يؤجل اشباعها الى وقت آخر او الى ظروف اخرى ، وهذا يعني ان الإحباط قد يزداد او ينخفض حسب نوع الحاجة التي لم تشبع ، واهميتها لدى الفرد .

٣ . **انعكاسات الإحباط على الفرد** : يشكل الإحباط موقفا نفسيا تتوقف صعوبته على التركيب النفسي للفرد ومدى تاثره به ، ويمكن ان تظهر آثار الإحباط في ثلاث جوانب سلوكية هي :

أ . نوع النشاط : ويعني ان يقوم الفرد بتغيير النشاط الذي نتج عنه الإحباط وتنويع الوسائل والاساليب لتحقيق الهدف من جديد ، او يقوم باستبدال الهدف المستعصي بهدف آخر ممكن التحقيق

ب . البيئة : كثيرا ماينعكس الإحباط بصيغة سلوك عدواني على مكونات البيئة التي يحدث فيها الإحباط من افراد وممتلكات لاسيما عندما يكون الإحباط شديدا ، وتعتري الفرد المحبط حالة من

الغضب العنيف ، وهذا الغضب يسلك احد الاتجاهين ، فاما ان يكون (مزاحاً) أي يفرغ الفرد فيه انفعاله على الأفراد الآخرين ، او (مرتداً) أي يرتد الغضب على الفرد ذاته ويعمل عمله السيء في صحته النفسية وكأن الفرد يريد ان يعاقب نفسه بذلك

ج . النكوص : وهي انعكاس لاشعوري واستجابة دفاعية تحصل بعد الإحباط مباشرة وبعد عجز الفرد في مواجهة الواقع ، وتتجلى في عودة الفرد الى اساليب طفولية في مواجهة الإحباط ونتائجه ، كون ان هذه الاساليب كانت فعالة في الماضي في اشباع حاجاته ومواجهة مشكلاته .

أنواع الإحباط :

ينقسم الإحباط حسب المصادر المسببة له الى نوعين هما :

اولاً . الإحباط الخارجي : أي الإحباط الذي تكون مصادره خارجة عن كيان الفرد من حيث بنيته الجسمية والنفسية ، ويمكن تقسيم هذه المصادر الى اربعة اتجاهات هي :

أ . الاتجاه الأول الذي يكون فيه مصدر الإحباط مرتبطاً بنقص اوفقر في محتويات البيئة الخارجية مثل قلة الامكانات المادية او الحرمان من العائلة او الازمات الاجتماعية

ب . الاتجاه الثاني الذي يكون فيه الإحباط مرتبطاً بالفقدان ، أي فقدان شخص عزيز بصورة مفاجئة ، اوفقدان شيء ثمين كان الفرد يملكه ويستمتع فيه .

ج . الاتجاه الثالث الذي يكون فيه الإحباط مرتبطاً بعائق خارجي يقف بين الفرد واهدافه .

د . الاتجاه الرابع الذي يكون فيه الإحباط مرتبطاً بموقف اجتماعي صعب ولايمكن احتماله .

ثانياً . الإحباط الداخلي : أي الإحباط الذي تكون مصادره مرتبطة بكيان الفرد وشخصيته وهي :

أ . مصادر مرافقة للفرد منذ بداية حياته كالعمى والصمم والبكم او الضعف العقلي او واحد او أكثر من أعضاء جسمه .

ب . مصادر تستجد خلال حياة الفرد حيث يولد الفرد سليم من الناحية العضوية إلا انه قد يتعرض لما يفقد هذه السلامة وهذا التكامل ، مثل العديد من العاهات التي قد تصيب الفرد وتصبح مصادر لاحباطات متنوعة له .

مدرس المادة

الدكتور علي حسين عايد