

كلية الطب البشري
السنة الثانية

الإحباط

د. دارين الرمضان

2018



مدققة

علم نفس سلوكي | Psychology RB Medicine

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

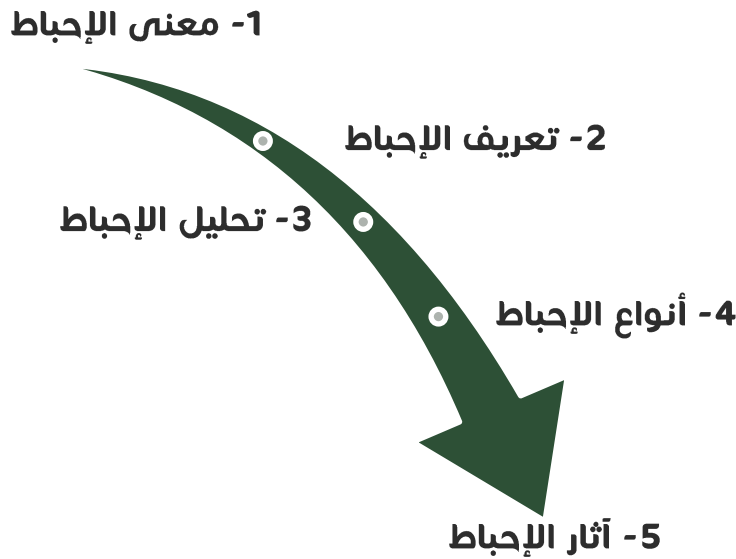
نتابع معكم بالمحاضرة السابعة من مقرر علم النفس السلوكي، راجين
تعالى أن نوفّق بإيرادها بالشكل الأمثل.

الفهرس

الصفحة	الفقرة
2	معنى الإحباط
3	تعريف الإحباط
4	تحليل الإحباط
6	أنواع الإحباط
8	آثار الإحباط



الإحباط Frustration



أولاً: معنى الإحباط

- الدوافع لدى الإنسان كثيرة ومتنوعة، وهي تعمل وراء إشباع كل شكل من أشكال السلوك، فتندفع إليه وتحرضه وتوجهه.
- وهي لا تختلف في النوع فحسب بل تختلف كذلك من حيث الشدة ومن حيث اتصالها بسلامة الذات وكيان الشخصية.
- ◀ يشعر الفرد بالمتعة والسرور حين يستطيع إشباع **دوافعه** ويصل إلى غرضه.
- ◀ **إلا أنه** يشعر بالضيق حين يوجد ما يعوق إشباع دوافعه.

خاصة إذا كان الدافع ملحا، وكان العائق قويا، الأمر الذي يؤدي إلى مشاعر من الخيبة والفشل حين يمنع العائق إشباع الدافع.

- إن هذا الموقف مشحون بإمكانات متعددة، للإحباط.
- هذا ويتعرض كل منا في حياتنا اليومية لعدد من حالات الإحباط.
- ويصدق هذا على لراشدين في أعمارهم المختلفة كما يصدق على الأطفال والأحداث.

والإحباط تعبير عن الحالة التي يمر بها الفرد حيث لا يتوفر له إشباع دافع يلح عليه ويشعره بالحاجة. فإذا أخذنا الموقف في كامل إطاره أسميناه **الموقف الإحباطي**.

- يبدأ الطفل حياته مدفوعاً إلى السلوك بعدد من الدوافع، ولكنه يحمل شيئاً من العجز مع تلك الدوافع، ويحتاج إلى الجماعة، ويرتبط، إتصاله بالجماعة بعدد من القيود والشروط.
- **من هذه القيود:** قيود الزمان والمكان فيما يتعلق بطعامه، وملعبه، ونومه، وحاجات أخرى. ثم إن عجزه، يدعوه إلى الانتظار طويلاً حتى يحصل على المساعدة من الآخرين من حوله.
- يضاف إلى ذلك أنه قد يُدفع إلى حركات وأعمال لا يريدونها ولا يرغب فيها، وقد يُدفع إلى دراسة تعوق لعبه الذي أحبه، وقد يُدفع إلى مساهمة الأطفال الآخرين مساهمة كثيراً ما يخسر من أجلها.
- ومع كل هذا تأتي مجموعة من الأوامر والنواهي الكبيرة، والعيب والحرام، والواجب واللازم.....
- والكثير منها لا يتناسب في الحاضر مع رغباته.
- **فإذا أصبح سن المراهقة:** اشتدت سلطة الأوامر والنواهي وكثرت، واشتدت مقاومة المجتمع وتنوعت ظروفها، وكثرت من الطرف الآخر دوافعه ورغباته.
- **وهكذا نجد الطفل والمراهق** أمام الكثير من العوائق أو العديد من العوامل الإيجابية. كما أنه طرف في الكثير من المواقف الإيجابية.
- **هذه المواقف الإيجابية** تستمر مع الرشد، وكثير منها يصبح أكثر شدة، إن حدود الزمان والمكان، والظروف الاقتصادية، وشؤون العمل والمهنة، وشؤون الوطن، تؤلف كلها ميادين لمختلف المواقف الإيجابية التي تحيط بالراشد.
- **مثال:** أب تمنعه شروطه المالية من تلبية نداء عقله وقلبه، ونداء ابنه، من أجل متابعة الدراسة، ليس إلا موقف بسيط من المواقف الإيجابية.

ثانياً: تعريف الإحباط

- عملية تتضمن إدراك الفرد لعائق يعوق إشباع حاجة له، أو توقع حدوث هذا العائق في المستقبل، مع تعرض العضوية من جراء ذلك لنوع من أنواع التهديد.
- قد يظهر الإحباط أحياناً على شكل إقتران ذاتي عن إشباع الدافع.
- ◀ **في هذه الحالة لا يكون الإحباط إلا إذا كان الإمتناع لسبب نفسي يتصل في النهاية مع يسمى بتوقع العائق.**
- مثل: فقد يكون الامتناع حادثاً بسبب الخوف من النتيجة، وقد يكون بسبب الصراع وقد يكون تفادياً لأحكام الناس.
- ◀ **وفي كل هذه الحالات يكون الامتناع حادثاً بسبب من توقع لوجود العائق، ويكون الإحباط قائم.**

ثالثاً: تحليل الإحباط

• يحدث الإحباط نتيجة إدراك الفرد ما ينطوي عليه الموقف المحيط به من شروط تقف في وجه إشباع الدافع الموجود لديه.

◀ هكذا يكون الأمر لدى طفل يرغب في الحصول على قطعة حلوى ويمنع من ذلك.

◀ وهكذا يكون الأمر في حالة شاب يشعر بحاجة ملحة لمتابعة الدراسة ولكن ظروفه البيئية تقف في وجهه، فنحن أمام حاجة، وأمام عائق موجود أو مقدر.

ولكن في تكون الإحباط حالات:

قد يكون العائق داخلياً وقد يكون خارجياً

◀ في الحالة الأولى **(العائق خارجي)**: احتمالان، **أحدهما** أن العائق أمر فيزيائي أو مادي، **مثال ذلك** وجود نهر لا يستطيع الشخص قطعه.

والثاني: أن العائق الخارجي اجتماعي يضم شخصاً أو أكثر، مثال ذلك: وضع الأب الذي لا يسمح لابنه باستخدام السيارة.

◀ أما إذا كان **العائق داخلياً**: أمكن أن يكون دافعاً يمنع غرض دافع، أو فكرة تقف في وجه الدافع الذي يلح على الشخص من أجل إشباعه، أو قيمة أخلاقية أو خبرة سابقة. إن حالات كهذه ممكن أن تنتقل الشخص إلى حالة صراع.

من الممكن أن يكون العائق ظرفاً خاصاً بشخص، أو أن يكون عاماً بحيث يتسبب في وجود الإحباط لدى فئة أو جمع من الناس

مثال: الطالب الذي يبحث عن كتاب يلزمه للامتحان ولا يجده، يمر بإحباط. إلا أن المجاعة التي تهدد بلداً ما يغلب أن تواجه كل أفرادها بموقف إحباطي.

◀ ويحدث أن يكون الإحباط شاملاً فئة من المجتمع، **مثال**: وضع فريق من الطلاب أعدوا انفسهم لنزهة خارج البلاد ثم أعاقتهم حالة الطقس المتقلبة أو حادثة مؤلمة أصابت أحد منهم.

إن العناصر التي تنطوي عليها المواقف الإحباطية مختلفة من حيث ما تخلفه لدى الأفراد من أثر
◀ فقد يرى الشخص في موقف ما عنصر إحباط شديد القوة، بينما يراه آخر عديم القوة أو ضعيف، وقد يرى شخص ثالث في العنصر المحبط عاملاً يبعث على الرضا.

مثال: إن من يستفيق من نومه ولا يجد فنجان قهوة يرتشفه صباحاً، ويكون ممن ألفوا عادة تناول القهوة في ذلك الوقت، يشعر بضيق شديد أكثر الأحيان، ولكن هذا الموقف لا يضايق من لم يألف هذه العادة. كما أن فقدان لفافات التبغ يضايق المعتاد على التدخين، بينما يمكن أن يشعر من يكره التدخين بشيء من السرور والراحة.

أضف إلى ذلك أن إدراك الفرد للموقف الإحباطي يعتمد على ثقته بنفسه، وهنا تكون الخبرات السابقة قد احتلت مكانتها الخاصة

◀ فالإنسان التي تكون ظروف حياته، وإمكاناته العامة، قد أتاحت له ارضاء دوافعه في مناسبات مختلفة ومكنته من التغلب على ما يصادفه من عقبات، يكون قد أحرز قدراً كبيراً من الثقة بالنفس ومال إلى نظرة التفاؤل فيما يتصل بالحياة ومواجهة ما فيها من صعوبات.

أما من تكون ظروفه وإمكاناته العامة قد خانت في الكثير من المواقف السابقة، وواجهته بأشكال الخيبة المتكررة، فإنه قد يكون نوعاً من الشعور بضعف النفس، ولا يكون هذا الشعور مُساعداً له الآن في الكثير من المواقف الإحباطية.

ثم إن إدراك الفرد للموقف الإحباطي يعتمد كذلك على **ثقة الفرد بشروط البيئة التي تحيط به**، ويدخل في ذلك شروطها الاقتصادية وظروفها الاجتماعية المختلفة ومستواها الحضاري العام

◀ فالمحيط التي تشبع فيه الحرية، ويسود فيه النظام والقانون وتساوي الفرص، وتغمره قيم احترام الإنسان والكرامة والإنسانية، ويوفر للذين يعيشون فيه جواً من الثقة بمحيطهم يؤثر في إدراكهم للعراقيل التي يمكن أن توجد وتعوق إشباع دوافعهم.

يُضاف إلى ذلك أن إدراك الفرد للموقف الإحباطي يتأثر كذلك بمجموعة القيم التي يكون الأنا الأعلى قد احتواها واعتمدها.

◀ ذلك أن إشباع الدافع الذي تمنعه الإعاقة أو توقعها يُدرك من زاوية معينة مع قيم أخلاقية تنبع من صميم الأخلاق الإنسانية، ولكنه يُدرك من زاوية أخرى مع قيم انبثقت من مفاهيم الحق للقوة، ومفاهيم السيطرة والتسلط والاستغلال واستعباد الأضعف.



رابعاً: أنواع الإحباط

في دراسة مفصلة قام بها [\(روزنز فايف 1944 Rosenzweig\)](#)، لأشكال الإحباط، توصل لوجود ثلاث أشكال يمكن تصنيف الإحباط من خلالها، وذلك على الوجه التالي:

الإحباط الأولي والإحباط الثانوي:

- يكون الإحباط على نوعين من حيث وجود موضوع غرض الدافع أو عدم وجوده،
◀ فإذا وجدت حاجة لدى الشخص، وكان الموضوع اللازم لتلبية غرضها غير موجود، كان الإحباط أولياً،

مثال ذلك: العطش الحاصل عند إنسان في الصحراء والماء غير موجود.

- ◀ **أما إذا كان لدى الشخص حاجة، وكان الموضوع اللازم لتلبية غرضها موجود، ولكن وجد عائق يمنع تلبية الحاجة وحصولها على غرضها، كان الإحباط ثانوياً.**
 مثال ذلك: حاجة الشخص إلى طعام وشعوره بالجوع من وجود الطعام قريباً منه ووجود من يمنعه من الوصول إليه.
 ◀ فالعائق في الحالة الأولى عدم وجود الموضوع غرض الدافع، أما في الحالة الثانية فالعائق إضافي.

الإحباط السلبي والإحباط الإيجابي:

- ذكرنا من قبل أن الإحباط حالة تنطوي على شعور بالتهديد ينجم عن وجود دافع له غرضه الذي يسعى إليه ووجود عائق يحول دون تلبية ذلك الغرض.
 ◀ ولكن هذا التهديد قد يكون بسيط وقد يكون شديد.
 ◀ ومن هذه الجهة يكون الإحباط سلبي وقد يكون إيجابي.
 ◀ فإذا كانت الحاجة موجودة، ووجد ما يعوقها في الحصول على غرضها، من غير أن يرافق ذلك تهديد قوي سمي الإحباط سلبياً.
 إنه سلبي لأنه لا يترك لدى الشخص أثر يذكر.



مثال ذلك: عزوف طالب عن تناول كتاب بسبب وجود غبار عليه، وهو يحتاجه مؤقتاً لمطالعة عامة يرافقه عادةً إحباط ضعيف.

◀ **أما إذا** كان العائق تهديد قوي فالإحباط عندئذٍ إيجابي، وهو يترك لدى الشخص المحبط أثر له قيمة.

مثال ذلك: امتناع رجل عن الخروج من البيت خوفاً من الإصابة برصاصة أعداء يتربصونه، فإحباط إيجابي حين تكون حاجته إلى الخروج قوية ملحة.

الإحباط الداخلي والإحباط الخارجي:

- حين نأخذ بعين الاعتبار المركز الذي يأتي منه العائق يكون من الممكن التمييز بين نوعين أساسيين من الإحباط
- فقد يكون العائق صادر عن أمر خارجي عائد إلى الشروط المحيطة بالشخص، وقد يكون صادر عن فكرة داخلية.
- **في الحالة الأولى:** يكون الإحباط خارجي، (فبعد المسافة، ووضع حاجز يمنع الشخص من بلوغ هدفه، وتهديد المجتمع الشخص بعقوبة ما، وتهديد أهل الطفل بالعقوبات إن هو أقدم على فعل شيء يرغب فيه) هذه كلها عوائق خارجية تسبب إحباطاً، ونسميه بالإحباط الخارجي.
- **ويكون في الحالة الثانية:** إحباط داخلي، (حين يكون العائق آتٍ من مثل أعلى نؤمن به، أو صراع داخلي أو من خوف من الندم "بيع قطعة أرض لشراء سيارة")، فالعائق عندئذٍ داخلي، ونسمي الإحباط هنا داخلياً.
- **فإذا كان** الإحباط الخارجي كثير الحدوث في مجتمع تنوعت وسائل الحياة فيه وكثرت مغرياته، فإن الثاني كثير الحدوث كذلك مع شخصية تكثر دوافعها ويكون نمو القيم الاجتماعية لديها قوي.
- إن كثرة حدوث الأول، وتكرار حدوث الثاني، قد وجها الباحثين إلى فحص الأشكال التي يظهر عليها كل منهما، وقد قاد الفحص إلى فروع متعددة لكل منهما.
- **فالإحباط الخارجي:** قد يكون نتيجة إعاقه كما هو الأمر في حال وجود حاجز، وقد يكون نتيجة عوز مثل عدم توافر وسيلة الشراء كما هو الحال في حالة الفقر، وقد يكون نتيجة حرمان كما هو الأمر بالنسبة لمن يهوى السير على قدميه حين يحرم منهما إثر حادثة وقعت له.
- **والإحباط الداخلي:** كذلك قد يكون نتيجة عوز كما هو الأمر في ضعف الحاسة منذ الصغر، وقد يكون نتيجة حرمان كما هو الأمر في الإصابة الطارئة على الحبال الصوتية لمن تدعوه المناسبة إلى الكلام.
- وفي كل الحالات نجد الآثار التي يتركها الإحباط في الشخص متنوعة الأشكال أكان الإحباط داخلياً أم خارجياً.

خامساً: آثار الإحباط

يختلف الأشخاص في موقفهم من الظرف الذي يواجههم بالإحباط لدى أول مرة أو محاولة، فبعضهم يقف ويستسلم ويقبل بسهولة، وآخرون يستمرون في المحاولات أملاً في التغلب على الصعوبة، يواجههم في ذلك دافع اشتدت قوته بتأثير فشل المحاولة الأولى، وغيرهم يتحول عن الظرف إلى آخر، أو يتحايل عليه، أو يواجهه بالقوة.

◀ وليست **حالات السلوك** هذه إلا بعض الأشكال لمحاولات التكيف التي يلجأ إليها الأفراد عادةً أمام موقف يواجههم بإعاقة.

◀ فإذا لم يتم للفرد التغلب على الصعوبة، وإذا بدأ ظهور الإحباط لديه، فما الآثار التي يمكن لهذا الإحباط أن يخلفها؟

الإحباط والدوافع:

- ذكرنا سابقاً أن الإحباط عملية إدراك الفرد لعائق يقف في وجه إشباع حاجة له وأنه يحدث أحياناً مع توقع الفرد حدوث مثل هذا العائق إن لم يكن العائق موجود بالفعل.
- ◀ وهذا معنى أن الدافع سابق في وجوده، وإن إعاقة وصوله إلى غرضه إعاقة تنطوي على تهديد للذات، وأنها تفسح المجال أمام ظهور سلوك الإحباط.
- إن الدافع الضعيف الذي ينتهي إلى الإحباط ينجم عنه عادةً إحباط ضعيف. ويشتد الإحباط في هذه الحالة إذا دعمت الدافع الضعيف شروط إضافية.
- مثال: إذا وجد عائق مثلاً يمنعنا من مواجهة رئيسنا في العمل لنعرض عليه صعوبات نمر فيها، وأدى ذلك إلى إحباط ضعيف، فإن من الممكن أن يدعم هذا الإحباط ويقويه وجود آخرين يواجهوننا بالتحدي والتعليق على الموقف.
- أما الدافع القوي الذي ينتهي إلى إحباط قوي، يصبح أحياناً ضعيفاً إذا خففت شروط إضافية من شدة الأثر: أي استطاعة خلق شروط تضعف تدريجياً شدة الدافع.

◀ ويعني الحال الأول والحال الثاني، إن أثراً ما يمكن أن يلحق بالدافع لدى حدوث الإحباط. **فكيف يبدو هذا**

الأثر؟

◀ تؤكد الدراسات التجريبية ما تكشفه الملاحظات اليومية من أن الإحباط يؤثر في قوة الدافع، وأن تأثيره يمكن أن يأخذ وجهتين:

◀ تكون الأولى دعم الدافع وزيادة قوته، وتكون الثانية إضعاف شدته.

◀ فإذا كان الإحباط في مطلع المحاولات فإنه قد يزيد في قوة الدافع من أجل الوصول إلى ما نرغب فيه، مثال: ما نشاهده في محاولات الطفل الرامية إلى تناول صندوق الحلوى الموضوع بعيداً عن متناول يده حين يظهر له الصندوق بعيداً جداً، وهذا ما نجده عند شاب فشل أول مرة في تسلق قمة جبل عال، وطالب فشل أول الأمر في الامتحانات. (ومن هذه الحالات ينطلق الحديث عن أثر الإحباط في دعم الدافع إلى التعلم).

◀ ولكن الإحباط قد يأخذ اتجاهاً آخر يضعف من قوة الدافع، مثال: حال التلميذ الذي يمعن التخلي عن الإعداد الكافي بعد أن يكون قد فشل في امتحاناته من قبل، وقد يصل في ذلك حتى حالة اليأس حين لا يعود الدافع قادراً على إثارة سلوك جديد باتجاه محاولة إزالة العراقيل. (ومن مثل هذه الحالات ينطلق النظر إلى الإحباط على أنه نوع من العقاب الذي يلي الفشل لدى المتعلم ويترك أثراً سلبياً).

الإحباط والعدوان:

- ينتهي الإحباط في الكثير من الحالات إلى العدوان.
- يظهر المصاب بالإحباط شديد التوتر ميلاً إلى اقتناص أية فرصة تتاح له للخلاص من ضغط التوتر لديه.
- مثال: الطفل الذي اعتاد الرعاية من والديه يلجأ إلى أشكال متعددة من العدوان عليهما حين يمعنان في إهماله، والعامل الذي لم يستطع الحصول على الوظيفة الشاغرة في المعمل قد يثور مهدداً ومتوعداً، وقد ينتهي إلى إلحاق الأذى بأحد أفراد الأسرة حين لا تتاح له فرصة تنفيذ التهديد والوعيد في المعمل.
- يأخذ العدوان شكلاً كلامياً أحياناً يكون من نوع الشتائم أو الكلام القاسي، ويأخذ شكل الضرب أحياناً أخرى، وقد يظهر بشكل عاطفي في حالة من نوع الحقد أو الكراهية.
- وقد يكون العدوان مباشراً، وقد يكون غير مباشر. إنه يتجه نحو مصدر الإحباط في الحالة الأولى، أما في الثانية فيتحول إلى مصدر آخر.
- مثال: قد ينتهي الطفل إلى الاعتداء بالضرب على من يمنعه من الذهاب خارج البيت مع أخيه، وقد يعتمد إلى كسر الأواني في ثورة غضب شديدة.

الإحباط ووسائل الدفاع (الأولية):

- ذكرنا في حديثنا السابق عن النكوص، أن الفرد قد يرتد بتأثير إحباط حاصر إلى سلوك قديم يعود إلى مرحلة نمو سابقة أملاً في أن يجد في السلوك القديم حلاً للصعوبة التي تواجهه الآن، كحالة طفل الخمس سنوات، وحالة السيدة التي فشلت في حياته الزوجية، فراحت تبكي وصدرها على رأس أمها كما كانت تفعل في السابق.

• إن السلوك النكوصي الذي يلجأ إليه الفرد إثر الإحباط الذي أصابه سلوك طفولي، فإنه يخدم الشخص أحياناً في التغلب على التوتر الداخلي لديه.

« **إن هذا الأثر** الذي يتركه الإحباط في الشخص حين يدفعه إلى وسيلة من وسائل الدفاع الأولية يمكن أن يلاحظ في عدد من هذه الوسائل. كالتبرير، والنكران، الكبت والتقمص، والردود المعاكسة.

« لهذا نستطيع القول إن الإحباط وراء الكثير من حالات لجوئنا إلى وسائل الدفاع الأولية، كما وجدناه وراء الكثير من حالات السلوك العدواني.

الإحباط والاستسلام:

- انتهى الحديث السابق عن الإحباط والدافع إلى بيان مكانة الإحباط من دعم الدافع في حالات، وإلى أثر الإحباط الشديد في إضعاف الدافع وفي استمرار الشخص في المحاولات.
- ◀ إن الحالة الثانية هي الموضوع الذي سنتقف عنده في هذه الفقرة.
- ◀ حين ينتهي الإحباط إلى إضعاف الدافع، فإنه قد ينتهي إلى الاستسلام حين تكون آثار الإحباط شديدة.
- ◀ في حالة الاستسلام يشعر الشخص أن المحاولات للتغلب على الصعوبة (الصعوبات) أصبحت غير مجدية، وأنه مقضي عليه أن يتحمل الآثار: (آثار الفشل، آثار الحياة القاسية، آثار الظروف المؤذية). ومع القنوط الذي ينتهي إليه هذا الحال، يغدو الشخص أقرب إلى إنكار لزوم المحاولات من دون أن يجرب من جديد أو يقبل التفكير في ذلك.
- ◀ ويبدو هذا الشخص وقد تمكنه موقف نمطي يغلب فيه الرفض والاكتئاب والانغلاق الذهني.
- ◀ هذا الحال قد يكون مقدمة لاضطراب نفسي قد يشتد.

