**الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**أستاذ المادة أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم**

**عنوان المحاضرة**

 **بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بالتوافق**

**أولا : (الإحباط)**

**مقدمة**

كثيراً ما نسمع كلمة الإحباط من أشخاص نقابلهم يوميا، تتردد هذه الكلمة على ألسنتنا أو على ألسنة الغير كثيراً ، فأحيانا نشعر باليأس و الإحباط من أمور لم نكن نتوقعها و يتغير تعاملنا مع الناس أو الابتعاد عنهم أو التهرب من مخالطتهم للعيش بهدوء ، فإما أن تطول هذه المدة أو أن نتجاوز هذه الفترة .

ويواجه كل فرد في الحياة احباطات لبعض حاجاته و دوافعه وأهدافه كما يتعرض لصراعات بين حاجاته وأهدافه المختلفة وحين يفشل الفرد في التغلب السوي على هذه الإحباطات والصراعات, يفشل بدوره في تحقيق التوافق مما يؤدي إلى الإحباط..

إن الإحباط يحدث حين نتعرض لضغوط اجتماعية أو نفسية لا نستطيع مواجهتها‏؛ فتؤدي إلى التوتر ثم الاستسلام والشعور بالعجز‏ وبالتالي إلى الإحباط. فحين تتراكم علينا المشاكل والعقبات والحواجز التي نفشل في التوصل إلى حل لها، كل ذلك يدفع بنا إلى الشعور بالإحباط.

**تعريف الإحباط:**

- الموقف الذي يتضمن ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته وينتج عن ذلك ان يشعر الفرد بالضيق ، وكلما كان العائق قويا اشتد هذا الضيق وزاد احساسه بالخيبة والفشل .

 - هو المرحلة المتقدمة من التوتر التي توصل إلى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة في الانطواء‏. ويؤثر بشكل سلبي على السلوك، ويعوق مواصلة الحياة ويجعل الفرد غارقا بالهموم عاجز عن الإنجاز .

- الحالة التي تواجه الفرد عندما يعجز عن تحقيق رغباته النفسية أو الاجتماعية بسبب عائق ما, وقد يكون هذا العائق خارجياً كالعوامل المادية والاجتماعية والاقتصادية أو قد يكون داخلياً كعيوب نفسية أو بدنية أو حالات صراع نفسي يعيشها الفرد تحول دونه ودون إشباع رغباته ودوافعه

**أنواع الإحباط**

**1- الاحباط الخارجي** : هي العوائق الخارجية البيئية والاجتماعية التي تحول دون اشباع الحاجة والتي تكون مصادره خارج ارادة الشخص وتصنف الى :

أ- يكون مصدر الاحباط بسبب البيئة الخارجية مثل شعور الفرد بالحاجة لمن يعينه في تحقيق بعض مطالب حياته المادية والنفسية او حاجة الشباب للمال من اجل الزواج وغيرها

ب- يكون الاحباط بسبب فقد شيء مهم كان يملكه مثل فقد احد الوالدين

ج- يكون الاحباط مرتبطا بمانع خارجي يقف بين الفرد واهدافه ولم يكن متوقعا لذلك العائق مثل انقطاع التيار الكهربائي اثناء المحاضرة او الامتحان

 **2- الاحباط الداخلي** : تكون المصادر الذاتية أي مرتبطة بالفرد وذاته وشخصيته ، مثل حالات العمى والطرش اوفقدان احد اعضاء الجسم خاصة مع عدم القدرة على الانسجام والتوافق مع حالته الجديدة فانه يشعر بالاحباط

**أعراض الإحباط:**

1-فقدان الاهتمام بالسعادة سواء داخل الأسرة أو بين الأصدقاء .

2-عدم القدرة على التركيز والتذكر .

3-الإحساس ببعض الآلام العضوية بلا سبب واضح.

4-اضطراب النوم.

5-فقدان الشهية.

6-القلق الدائم .

7-فقدان الثقة بالنفس.

**أسباب الإحباط :**

1- أسباب مادية :

ويقصد بها الجوانب ذات الطابع المادي التي تحول دون الإشباع ، مثل الكوارث الطبيعية كالبراكين أو الزلازل أو الفيضانات ، أي كل ما يتناول الجانب المادي من حياة الإنسان .

2- أسباب اجتماعية :

هذه الأسباب تتعلق بالناحية الاجتماعية للفرد ، مثل الحد من الحرية أو الضغوط الاجتماعية و القوانين التي تحول بين الإنسان وأهدافه .

3- أسباب اقتصادية :

قد يكون الفقر من أهم العوامل التي تسبب الإحباط ، لأنه لا يمنح الإنسان الفرصة لتحقيق رغباته سواء المعيشية أو التعليمية و غيرها من الجوانب التي تحتاج للمال .

4- العيوب الذاتية :

وهي العيوب التي تتعلق بالإنسان نفسه من الناحية الجسمية ، فقد يعاني من إعاقات أو بدانة تمنعه من تحقيق دوافعه ، وقد يعاني من تواضع في قدراته العقلية يمنعه من تحقيق التفوق أو الإنجاز ،وقد يعاني من الخوف والخجل والإحراج مما يمنعه من الاختلاط بالآخرين ومواجهتهم

**كيف نواجه الإحباط :**

أ – تغيير المجهود ومضاعفته وهنا يقوم الإنسان بمضاعفة الجهد في سبيل التغلب على العوائق مما يمنحه القدرة والطاقة على تجاوز العقبات ، مثل زيادة الرياضة أو المذاكرة أو التدريب في مجال آخر .

ب – تغيير الطريقة فعندما يكتشف الإنسان أن الطريقة التي أتبعها لم تكن نافعة يقوم باختيار طريقة أخرى للوصول للإشباع

ج – تغيير الهدف في حالة فشل الطريقتين الأوليتين ، يقوم الإنسان بتغيير الهدف نفسه ،

فقد يكون يأمل بالحصول على وظيفة معينة ولكنه لا يستطيع هنا يقوم بتغيير الهدف ، حتى يتخلص من عملية الإحباط

**طريقة التخلص من الإحباط (الاسلوب العلاجي) :**

‏1 ـ إتباع طريقة التنفيس أو التهدئة الذاتية بأخذ شهيق عميق وزفير بطيء‏

‏2‏ ـ تفريغ المشاكل بالتحدث مع صديق أو إنسان مقرب‏

‏3‏ ـ البكاء إذا أحس الإنسان بالرغبة في ذلك دون مكابرة‏

‏4‏ ـ الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة‏

‏5‏ ـ تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية‏، باسترجاع التجارب المشابهة التي مرت به وتغلب عليها فيثق في قدرته على تخطي الأزمة‏

‏6‏ ـ تبسيط الضغوط النفسية‏، والثقة بأن أي مشكلة لها حل حتى وإن كان في وقت لاحق‏

‏7‏ ـ ممارسة الهوايات‏؛ لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة‏ وراحة