

بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بالتوافق

اولا : الاحباط

حالة لا يستطيع الفرد فيها تحقيق الرغبات الاساسية او المصالح الخاصة به ، فهو فشل الفرد في اشباع حاجاته .

كذلك هو عملية تتضمن ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته او تحقيق اهدافه وتختلف الاستجابة للاحباط من شخص لآخر

اذ تتوقف نظرة الفرد الى الموقف المحبط على دوافعه ومعتقداته وخبراته كذلك ثقة الفرد بنفسه فاذا كانت نظرتة الى المواقف المختلفة نظرة منفاثة يستطيع التغلب على المواقف الاحباطية ، بعكس الشخص الذي ليست لديه ثقة بالنفس يكون حساسا بشكل كبير للمواقف الاحباطية وتؤثر سلوكه وشخصيته

مصادر الاحباط

1-المصادر الداخلية: مثل العاهات كفقء البصر او السمع الاصابة بالشلل

2-المصادر الخارجية: هي العوائق الخارجية البيئة التي يحول دون اشباع الحاجات

كذلك ان الفرد يشعر بالاحباط عندما لايمكن من اشباع حاجاته الاولية مثل الطعام والنوم وحاجاته الثانوية مثل تقدير الذات واحترامها وان الفرد يحاول ساعيا اشباع تلك الحاجات وانه يشعر بالاحباط اذا حال مانع بينه وبين اشباع اي من تلك الحاجات

انواع الاحباط

اولا: الاحباط الخارجي: اي الاحباط الذي تكون مصادره خارج ارادة الفرد من حيث بنيته الجسمية والنفسية وتصنف الى:

أ- يكون مصدره الاحباط بسبب البيئة الخارجية مثال ذلك شعور الفرد بالحاجة لمن يعينه في تحقيق بعض مطالب حياته المادية والنفسية او كحاجة الشاب الى المال من اجل الزواج وغيرها

ب- يكون الاحباط مرتببا بفقء شي مهم مثل فقدان الاب او الابن

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

د- يكون الاحباط مرتبطا بموقف اجتماعي يقوم على القيمة والتقاليد

ثانيا : الاحباط الداخلي :اي ان تكون مصادر الاحباط مرتبطة ولها علاقة بالفرد وذاته وشخصيته وتصنف الى :

أ-مثل حالات العمى والطرشى وفقدان احد اعضاء الجسم خاصة في حالة عدم قدرة الفرد على الانسجام والتوافق مع حالته فانه يشعر بالاحباط

ب- عندما يتعرض الفرد في حياته لما يفقده سلامته الصحية مثل فقد السمع او البصر او البتر

العوامل التي تساعد على تحمل ومواجهة الاحباطات

1- القدرات العقلية : فالذكاء العام يساعد الفرد على ادراك المواقف بشكل صحيح يساعده على التصرف بشكل مناسب يتجنب بموجبه مواقف الاحباط

2- الاسرة : اذ يتعلم الفرد من اسرته انماط من السلوكيات ازاء المنبهات الاجتماعية والمواقف النفسية التي تمكنه من مواجهة المواقف المحبطة

3- الثقافة العامة : تلعب دورا اساسيا في ارتفاع درجة تحمل الفرد للإحباط في ثقافة الفرد تزيد من قدرته مع مواجهة الاحباطات بصور مختلفة واساليب متنوعة

4- الخبرات السابقة : تساعد في معرفة طبيعة المعوقات التي تقف في اشباع الحاجة فيعمل على تجنب تلك العقبات

تأثير الاحباط على الفرد :

يمكن ان تظهر اثارا للاحباط جوانب سلوكية رئيسة هي

فيما يتعلق في النشاط الذي حصل من خلاله الاحباط فالفرد لا يستطيع ان يغير النشاط في الاشباع الحاجة بنشاط اكثر فاعلية وتأثير

بهدفها يتعلق بالبيئة التي حصل فيها الاحباط فكثيرا ما ينعكس الاحباط بصيغة سلوك عدواني على مكونات تلك البيئة من افراد وممتلكات

كيفية مقاومة الاحباط

- 1- استمرار الاداء وزيادة نشاطه لتحقيق الهدف الذي لم يحصل عليه الفرد
- 2- اعتماد المرونة في التصرف لتحقيق الهدف
- 3- استبدال الهدف الممتنع عن التحقق والاشباع بهدف اخر ممكن تحقيقه بالنشاط المبذول وبنفس الاساليب المشبعة

ثانيا/ الصراع :

الصراع بمعناه العام هو وجود دافعين متعارضين لا يمكن اشباعها في نفس الوقت كما ان حدة وشدة الصراعات ودرجة ضغطها على الفرد تتوقف على اهمية تلك الدوافع المتعارضة وكذلك على قدرة اتخاذ الفرد للقرار

مثلا الطالب الذي لديه امتحانات في نفس اليوم فيقع الطالب في صراع لان الوقت لا يكفي لضمان النجاح ولا يستطيع ان يقرر بسهولة تفضيل النجاح في احد المادتين فاذا كان النجاح يتوقف عليه نتائج مهمة في حياة الطالب الدراسية فان الصراع يكون شديدا اما اذا كانت النتائج المترتبة على ذلك ليست حاسمة يكون الصراع اقل وطأة على الفرد

اسباب الصراع

- 1- البيئة التي يعيش فيها الفرد اما ان تزيد من الصراعات او تحلها
- 2- استعداد الفرد وقدراته واتجاهاته
- 3- حالة الفرد النفسية
- 4- عادات المجتمع وقيمه وتقاليده يحصل الصراع عندما تتعارض الرغبات مع القيم
- 4- مستوى ثقة الفرد في نفسه

انواع الصراع

1- الصراع اللاشعوري

- أ- يعتمد على المكونات الأساسية للفرد والصراع القائم بين جوانب الشخصية كالصراع الانا ويقوم على وجهة نظر التحليل النفسي
- ب- وجهة نظر هورني لايقوم على اساس غريزي لكن الصراع يحدث عندما يفقد الشعور بالامن

2- الصراع الشعوري :

قام العالم النفسي الاجتماعي البرت لينين بتقسيم الصراع الى ثلاث انواع

1: صراع الاقدام : تحقيق شينين او اشباع حاجتين في وقت واحد وان الحاجة لهما متعادلة من حيث الاهمية مثال ذلك رغبة الطفل في مشاهدة افلام الكارتون ويبين رغبته في اللعب مع الاولاد

مثال: فتاة يتقدم لها خطيبان لهما نفس الصفات المشتركة يجعل تفضيل احدهما صعبا كذلك شاب يعرض عليه عملان متساويان من حيث الأجر والمكانة والاهمية

2- صراع الاحجام : ويتمثل في وجود الشخص في حالة ينشأ فيها موقفا كلاهما يلحق به الضرر مثلا وغير مرغوب فيها وعليه ان يختار احدهما مثال ذلك المريض يهدده المرض من جهة وبين صراعين وخوفه على حياته وبين المحاكمة العسكرية والعار الذي يلحق به اذا هرب من الميدان

3- صراع الاقدام والاحجام : وينشأ هذا الصراع من وجود رغبتين احدهما سالبة والاخرى موجبة او ان جانباً مرغوباً وجانباً فيه رهبة وخطر مثلا الشخص يرغب بالطعام الا انه يخاف من زيادة الفوز او الشاب الذي يريد الزواج بفتاة معينة ولكن لها شديدة

القلق

هو خوف مجهول المصدر

حالة من التوتر الذي ينشأ بسبب الصراع الحاضر بين الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف ومن مظاهر القلق شعور يتسم بالغموض والتوترات النفسية المتارجحة بين الشدة والفتور

وتصاحب القلق اعراض جسمية ظاهرية كالحركات غير المستقرة والتعبيرات وتغيرات داخلية كزيادة افراز بعض الغدد مثل غدة الادرنالين والغدد العرقية التعرق وسرعة دقات القلب وارتفاع ضغط الدم وغيرها التي تسمى الامراض السايكوسوماتية

مقارنة بين الخوف والقلق

ليس من السهولة الفصل بين الخوف والقلق فانهما يتشابهان كثيرا الا ان هناك بعض الفروقات يمكن من خلالها ان نميز بين الخوف والقلق :

1: الخوف فيه اسباب مباشرة كالخوف من الكلب اما القلق فاسبابه غير معروفة

2- عند الخوف يقوم الفرد بتحديد سلوك معين في مواجهة الموقف كالهروب في حين لا يستطيع تحديد السلوك

3- الخائف يزول الخوف منه بزوال السبب اما القلق فتستمر اعراضه

4- الخائف يتأهب لمواجهة الخطر القلق تتميز اساليبه بالاضطراب وعدم الارتباط بخوفه

اغلب الباحثين اشاروا الى ان القلق يظهر على شكل انواع منها الشعوري واللاشعوري ومنها الموضوعي والذاتي ومنها العادي والمرضي ومن ابرز التصنيفات لانواع القلق هو التصنيف الذي يعود الى رأي فرويد مؤسس التحليل النفسي

1- القلق الموضوعي: ويمثل ادراك الفرد لخطر خارجي او اذى يتوقعه ويكون مصدر هذا النوع من القلق خارجي اي اسبابه خارجة عن ذات الفرد اي من المجتمع والبيئة وهذا القلق اشبه مايكون بالخوف الا ان الفرق هو استمرار القلق حتى بعد زوال السبب ومن امثله قلق الامتحان، والقلق من اجراء العملية الجراحية

2- القلق العصابي: لا يعرف فيه سبب المخاوف ولا يستطيع الفرد تحديد موضوع محدد يرتبط بقلقه ويظهر بثلاث مظاهر

أ - القلق العام ويكون في جميع مفاصل حياة الفرد قلق في المدرسة وفي الناحية الصحية وفي العلاقات الاجتماعية العامة

ب مخاوف مرضية ويظهر في مواقف محددة كالقلق الذي يثيره بعض الحشرات والزواحف

ج في صورة تهديد فوق حدوث شيء مخيف ويكون مصاحبا لأمراض كالهستيريا فالشخص يشعر بالقلق خوفا من حدوثها

3- القلق الخلقى ويحدث هذا النوع من القلق عند شعور الفرد بالذنب فعندما يخالف القيم والعادات والاعراف وماتحمله الاثام العليا ضوابط وورود السلوك فتعمل على اظهار مشاعر القلق والخجل والشعور بالذنب

اعراض القلق

1- اعراض جسمية فسيولوجية ومن هذه الاعراض برودة الاطراف واضطراب النوم والصداع وفقدان الشهية واضطراب التنفس وعدم القدرة على مواصلة العمل وقظم الاضافر

2- اعراض نفسية عصبية التوتر والخوف الشديد وتوقع الاذى وعدم القدرة على تركيز الانتباه والشعور بالعجز والتردد في اتخاذ القرارات وعدم الثقة بالآخرين

اسباب القلق ترتبط اسباب القلق بعدة عوامل

1- استعداد الوراثي ان الموروث الذي يمتلكه الفرد قد يسبب القلق اثناء تفاعله مع المحيط الخارجي للفرد والمجتمع الذي يعيش فعندما تتعارض حاجاته وغرائزه مع قيم المجتمع يظهر القلق

2- البيئة حيث تؤثر في الفرد تأثيرا مباشرا فكلما كانت البيئة فيها مواقف صعبة ومعقدة بالفرد ان يعيش عرضه للقلق وتؤثر الاسرة والعائلة ونمط الحياة السائد بموضوع القلق لدى الافراد وطريقة المعاملة الوالدية واساليب التهديد والنوم وعدم توفر الامن والاستقرار يؤدي بهم الى القلق وكذلك ان البيئة الاجتماعية مثل بيئة المدرسة والاصدقاء والاقربان لهم تأثير كبير في حياة الافراد فالكوارث والفيضانات تؤدي الى تعرض الافراد للقلق

3- الخبرات المؤلمة والاحبار غير السادة والانتكاسات الصحية والاقتصادية والاحباطات تؤدي بالفرد الى الشعور بالقلق

اراء بعض العلماء في القلق

- فرويد يرى فرويد ان القلق اساسه يبدأ منذ لحظة الولادة وبداية هدفه الميلاد وما تشمله من تغيرات بينة الطفل وانفصاله عن امه وهي بداية الظهور والقلق

واشار ايضا الى ان القلق يحدث عن اخفاق الشخص في اشباع الحاجات الاولية والرغبات الجنسية

واشار ايضا الى ان هناك مواقف خطيرة في مراحل النمو النفسي مثلا خوف الطفل من فقدان امة وهي عقدة اوديب وغيرها

2- ادل يرجع اسباب القلق الى مراحل الطفولة المبكرة ويشعر الفرد بالعجز والقصور الذي ينتج عنه عدم الشعور بالامن ويشعر بالقلق وكذلك اشار الى نوع التربية التي يلقاها الطفل في اسرته واثرها في منشاء القلق

3- المدرسة السلوكية القلق حالة متعلمة يحصل كاستجابة المنبه يؤدي الى القلق وهذه الاستجابة يقوم الشخص بتعميمها مثل الطفل الذي تعاقبه المعلمة يرتبط الشعور بالمعلمة وتصبح رؤية المعلمة مثيرا للقلق

4- راي هندرسون ان القلق يعقب مواقف الاحباط وتراكم الخبرات النفسية المؤلمة وحالات الاضطراب تؤدي الى القلق وكذلك الفشل في الحياة الزوجية والنكبات الاقتصادية والعاهات البدنية تؤدي الى القلق

5- راي هورني ترى ان القلق مرتبط بثلاث عوامل هي الشعور بالعجز والشعور بالعزلة والشعور بالعداوة

السلوك العدواني

يعتبر السلوك العدواني من المشاكل التي تلقى اهتماما واسعا من قبل الجهات الاجتماعية والتربوية والطبية لما لها من تأثيرات اجتماعية اقتصادية ونفسية على الفرد والمجتمع كما ان الشخص العدواني اكثر تعرضا لأمراض والمشاكل الصحية

ومن الناحية الاجتماعية فان السلوك العدواني يجعل الفرد بمعزل عن المجتمع ويكون عضوا غير مرغوب فيه ويكون مصدر قلقا للآخرين

اما من الناحية الاقتصادية فان السلوك العدواني فيه اهدار لطاقت الشخص الجسمية والعقلية ويكون انتاجه اقل لان الانسان في حالة الانفعال لايجيد بطريقة سلمية

تعريف السلوك العدواني وهو النشاط الموجه نحو الذات او الاخرين بقصد اذائهم ماديا ومعنويا والاضرار بهم وبممتلكاتهم

هو السلوك الذي يؤدي الى الحاق الاذى الشخصي بالغير وقد يكون نفسيا على شكل اهانة او تقليل من القيمة او جسما كالضرب والرفس ورمي الاشياء

نشاط ينتج عن اذاء الشخص او اتلاف لشيء ما

الفرق بين السلوك العدواني والغضب والعدائية

الغضب هي التهيوء للعدوان وهي حالة الاستشارة الانفعالية والفسولوجية التي تسبق العدوان او السلوك العدواني

اما العدائية فهي تكون غير ظاهرة اي انها تمثل المكون المعرفي للعداوات اي تفكير الفرد واتجاهاته وافكاره في اذية الاخرين والاعتداء عليهم

اسباب السلوك العدواني

بيئية ونفسية واجتماعية

1- اسباب البيئية تتمثل ا- الاسباب الاسرية

*- بتشجيع الاباء الابناء على العداوات

*- ما يلاقه الطفل من تسلط او تهديد

*- عدم توفر العدالة بين الابناء داخل الاسرة

*- ظروف السكن ايرادلهاه تصحيح

ب- المدرسة

* قسبل الطفل في حياته المدرسية وخاصة تكرار رسوب

* العقاب الموجه الطفل من قبل المدرس

* الاع داد الكبير ر للص فوف والط لاب

2- اسباب النفسية تتمثل في

* الصراع اللاشعوري لدى الطفل

* الشعور بالخيبة الاجتماعية كالتاخر الدرس والاختفاق في الحصول على الحب من

الوالدين والمعلم

* الاجاء المنزلي ة الطف ل

* كثرة الاحباطات

الاسباب الاجتماعية

* المشاكل الاسرية والمستوى الثقافي للاسرة

* تقمص الادوار التي يشدها الطفل

* الحرمان

* تقليد السلوك العدواني من خلال مشاهدة الأفلام
اعني ان الاجتهاد

تأثير السلوك العدواني على الطلاب

اولا- في مجال السلوكي : اذ يؤثر السلوك العدواني على المظاهر السلوكية المختلفة
الطفل منها عدم المبالاة , والعصبية الزائدة والكذب وتحطيم الاثاث
ثانيا - في مجال التعليمي : تدني التحصيل الدراسي وعدم المشاركة في الانشطة
المدرسية والتسرب في المدرسة الغياب المتكرر عن المدرسة
ثالثا - في مجال الاجتماعي : العزلة الاجتماعية وعدم المشاركة في الانشطة الجماعية
رابعا - في مجال الانفعالي : توتر دائم رد فعل سريع المزاجين انعدام الاستقرار النفسي
..... الخ

انواع السلوك العدواني

- 1- العدوان البدني : يمثل الاعتداء على الاخرين بالضرب باليدين والركل والرفس والرأس بمدى الجاق الاذى والضرر وهو اشد انواع العدوان
- 2- العدوان اللفظي : يمثل شكل الاعتداء باللفظ والكلام غير مقبول وسبهم والتشهير بهم وبسببهم والاساءة تهزاء بهم وتهمهم
- 3- ايداء الذات : ينتج بسبب الاحباطات المتكررة للفرد ويظهر مع شكل توجيه اللوم للذات وقظم الاظافر وسحب الشعر والضرب على الوجه باليد

والحفاظ على الحياة ، اما دافع الموت فان الدون يعد تعبيراً لها من خلال ابداء الذات او
الآخرين

وكذلك افترض فرويد ان العدوان ينشأ بسبب الكبت والعيول الجنسية وان السلوك
العدوان يشيع تلك الرغبات الغرائزية الفطرية

3- وجهة النظر المعرفية : النظرية المعرفية تعتمد في تفسير الظواهر النفسية
والسلوكية على الزخم المعرفي والمعلومات
التي يفكر بها الفرد هي التي تحدد سلوكه وتنوعه وتسمى ان السلوك العدواني
والاضطرابات السلوكية تسببها المعتقدات الخاطئة التي يحملها الفرد عن ذاته من
الآخرين

وجهة نظـر الاحباط - العدوان { دولارد وميلر }
ترى ان هذه النظرية ان الاحباط يولد العدوان فهو بمثابة للعداوات وكلما زاد الاحباط
وتكرر حدوثه ازدادت شدة العدوان وان السلوك العدواني لا يظهر عندما يحبط الفرد في
تحقيقه ق اهدافه

وجهة النظر المتعلم الاجتماعي { بان دورا }
ترى هذه النظرية ان السلوك العدواني سلوك متعلم عن طريق
العدوانية اي عن طريق مشاهدة الاخرين يقوموا بالعداوات. مثل مشاهدة الاب اي
ملاحظة الافلام الاصماء
كذلك ان السلوك العدواني تظهر وبتشكيل لدى الافراد من خلال التعزيز واثـر الثواب
والعقاب فالسلوك الذي يتم تعزيزه يظهر مرة اخرى

بعض العوامل المرتبطة بالسلوك العدواني
أشارت العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم السلوك العدواني الى ان ظهور هذا النوع
من السلوك مرتبط بالكثير من المتغيرات التي تعتبر من العوامل تشير هذا السلوك لدى
الأفراد
اذ اشارت دراسة سكوت 1997 الى وجود علاقة ارتباطية ما بين سلوك العدواني وما
بين الاكتئاب وفقدان الأمل وكذلك عدم الثقة بالنفس
واشارت دراسة ميلر 1994 ان الأفراد الذين ليس عندهم تقدير وليس لديهم قوة تحمل
تظهر لديهم أنواع السلوك العدواني
واشارت دراسة ميشيل وبندر 1997 ان الأشخاص الذين لديهم سلوكيات عدوانية
نحو الذات يعانون من القلق والتشاؤم وفشل في مواجهة التحديات
واشارت دراسة بطرس 1996 ان الشباب ما بين عمر 13
لديهم سلوكيات عدوانية كانوا يعانون من سوء الاجتماعي كذلك يفتقرون الى المؤهلات
الشرعية .

وجهات النظر التي فسرت السلوك العدواني
1- النظرية البيوجينية : ترى ان السلوك مرتبط ببعض
الكيماوية وان السلوك غير السوي او العدواني قد يرتبط باختلال بعض المواد الكيماوية
مثل {السيروتونين} او ان انخفاض يودي الى ظهور السلوك العدواني وسلوك موجه
نحو الآخرين

* وايضا يؤثر هرمون {التسترون} هو هرمون الذكورة في ظهور السلوكيات
العدوانية

* كذلك ازيادة فراز الدرقية هرمون {الثيروكسين} يودي الى اضطرابات سلوكية
توتر عصبي وسرعة صياح انفعالي بما يمهّد لظهور سلوكيات عدوانية
وجهة نظر التحليل النفسي

يرى { فرويد } ان الانسان يولد ولديه دافعان اساسيان هما دافع الحياة { ros } ودافع
الموت { Thanatos } [دافع الحياه يتم التعبير عنه من خلال الجنس والتكاثر