

ناکامی چیست؟

ناکامی عبارت است از حالت فردی که از ارضاء یک نیاز منطقی خود محروم شده یا حتی در برآوردن امیدهای خود گول خورده است. ناکامی می‌تواند محصول فقدان یک شیء (عدم وجود غذا برای یک فرد گرسنه) یا محصول برخورد با یک مانع در راه برآوردن نیازها باشد. موانع برآوردن نیازها می‌تواند بیرونی یا درونی باشد. موانع بیرونی آنهایی است که خارج از خود فرد وجود دارد و در واقع از محیط نشأت می‌گیرد و موانع درونی آنهایی است که در درون خود فرد وجود دارد.

تعارض چیست؟

همان طور که گفتیم ناکامی عبارت است از حالت فردی که در راه ارضاء نیازهای منطقی خود با مانع روبه‌رو می‌شود. بهترین و عاقلانه‌ترین واکنش در مقابل ناکامی این است که با مانع را از بین برد یا از کنار آن گذشت. اما گاهی فرد نه می‌تواند مانع را از میان بردارد و نه می‌تواند از کنار آن عبور کند. در این گونه موارد راه حل دوم این است که هدف را عوض کند. حال اگر هیچ یک از این دو مورد امکان‌پذیر نباشد ارگانسیم باید از هدف خود منصرف شود. حالتی را که در این موقعیت به او دست می‌دهد تعارض روانی می‌نامند. تعارض یعنی مبارزه تمایلات، علایق، موقعیتی که در آن فرد در معرض نیروهای متضاد و با قدرتهای تقریباً برابر قرار می‌گیرد. آزمایش‌های متعدد نشان داده است که نتیجه تعارضات حل نشده اختلالات رفتاری است.

روانشناسی ناکامی و تعارض

• زهرا افروز

هر حیوانی در محیطی زندگی می‌کند که باید بتواند با آن سازگار شود. سازگاری حیوان با محیط زندگی زمانی امکان‌پذیر است که اثر عوامل محیطی نظم و قاعده داشته باشد و حیوان بتواند رفتار خود را با نظم و قاعده تطبیق دهد. سازگاری با نظم و قاعده محیط حالتی را برای حیوان بوجود می‌آورد که به آن احساس ایمنی می‌گویند. بنابراین وجود نظم و قاعده در طبیعت و در اجتماع از عوامل اصلی و تعیین کننده ایمنی است.

اما می‌دانیم که نظم و قاعده طبیعت و اجتماع ثابت نمی‌ماند و گاهی دستخوش تغییر می‌شود. هر حیوان یا هر انسانی در طول زندگی خود بارها با هم خوردن نظم و قاعده محیط موجب شود که حیوان نتواند به سبک طبیعی و منطقی نیازهای خود را رفع کند؛ حالتی پیدا می‌شود که به آن ناکامی می‌گویند.

تعارض و ناکامی یکی از عوامل ایجاد اختلال رفتار هنجاری در افراد است افراد مبتلا به رفتار هنجاری در روابط بین فردی خود؛ راه‌حل‌های کمتری را آزمایش کرده به اهداف بلند مدت توجهی نداشته و در پیشاپیش نگرانی بیامدهای رفتار خود دچار مشکل می‌شوند این سبب می‌شود که این افراد نتوانند در موقعیت‌های مسئله دار با مشکلات مقابله کنند.

ناکامی و پرخاشگری

عکس‌العمل‌های افراد در مقابل ناکامی بسیار متفاوت است. زیرا عوامل ناکام‌کننده و شخصیت فرد ناکام‌شونده دامنه بسیار گسترده‌ای دارند. در مجموع می‌توان گفت که پاسخ ناکامی پرخاشگری است. پرخاشگری یعنی رفتار دشمنانه و تند به هنگام عدم سازگاری با موقعیت. این رفتار در زندگی روزمره، ارتباط بسیار نزدیک با ناکامی دارد. ثابت شده است که ناکامی، پرخاشگری را افزایش می‌دهد. پرخاشگری می‌تواند ناکامی‌های فشرده را رها سازد و نوعی تسکین موقت برای فرد فراهم آورد اما پایان آن معمولاً رضایت‌بخش نیست. پرخاشگری ممکن است مستقیماً خود مانع را هدف قرار دهد یا تغییر مسیر دهد و چیز دیگری را هدف بگیرد یا حتی به طرف خود فرد برگردد. تغییر مسیر پرخاشگری به صورت ناخودآگاه انجام می‌گیرد و آن موقعی است که ناکام‌شونده از برانگیختن خشم طرف مقابل بیم دارد. سایر صورت‌های تغییر مسیر پرخاشگری عبارت است از ناسزا گفتن، غیبت کردن، سخت گرفتن به زیردستان، زور گفتن به همسر و فرزند و سرودن اشعار و... .

ناکامی و مکانیسم‌های دفاعی

تعارض و دل‌نگرانی نه تنها از نظر روانی هیچ فایده‌ای ندارد بلکه خطرناک نیز هست. از جمله اینکه بیماری‌های روان‌تنی را، که زخم معده و اثنی عشر شایع‌ترین آنهاست، به وجود می‌آورد. وقتی انسان نمی‌تواند تعارضات روانی خود را به طور مستقیم حل کند در واقع کل وجود او در معرض خطر قرار می‌گیرد. برای رفع این خطر فرد به طور ناخودآگاه به مکانیسم‌های دفاعی متوسل می‌شود تا به کمک آنها موجودیت خود را حفظ کند. توسل به مکانیسم‌های دفاعی تقریباً برای همه افراد پیش می‌آید و هر کس در زندگی روزمره خود به نحوی شکست‌ها نگرانی‌ها و اضطراب‌های خود را به باری همین مکانیسم‌ها ناچیز جلوه می‌دهد. بنابراین وجود آنها برای سازگاری مجدد فرد با محیط خود لازم است.

در اینجا به انواع مکانیسم‌ها اشاره می‌کنیم:

سرکوبی. سرکوبی یعنی احساسات، خاطرات و انگیزه‌های ناراحت‌کننده و ناسازگار را خارج از حوزه خودآگاهی نگه داشتن. از دیدگاه روانکاوی، سرکوبی اولین مکانیسم دفاعی برای حفظ آرامش و ایجاد سازگاری با موقعیت است.

بازگشت. در برخورد با ناکامی‌ها و دشواری‌ها گاهی انسان به مکانیسم دفاعی بازگشت متول می‌شود. در این مکانیسم، رفتار فرد به مرحله پایین‌تری که دارای صفات نابالغ است تنزل می‌کند و سیر قهقرایی را می‌پیماید. علت سیر قهقرایی رفتار این است که قبلاً مورد استفاده قرار گرفته و مفید واقع شده است.

جابه‌جایی. گاهی فشارها و اضطراب‌های ناشی از ناکامی به جای اینکه موضوع اصلی را هدف قرار دهند به چیزهای دیگری منتقل می‌شوند. مکانیسم دفاعی جابه‌جایی موجب می‌شود که اضطراب‌ها و دل‌نگرانی‌ها از علت تولیدکننده آنها جدا شوند و به چیز دیگری که در اصل هیچ رابطه‌ای با آن ندارد منتقل گردند.

فراکنی. یعنی تعارضات درونی و انگیزه‌های خود را بیرون ریختن و آنها را به طور ناخودآگاه به دیگران نسبت دادن. دلیل تراشی. توجیه رفتاری که نشان داده‌ایم اما دلایل اصلی آن را نمی‌دانیم. بدین صورت که ما غالباً در اثر محرک‌های نامعوم‌ی کاری را انجام می‌دهیم اما تعمداً دلایلی را برای انجام آن ذکر می‌نماییم که دور از واقعیت است.

خیال‌بافی. بعضی افراد که نمی‌توانند سازگاری مناسب با واقعیت داشته باشند عنان اختیار را به خواب و خیال می‌دهند. بدین ترتیب که ناکامی‌ها، شکست‌ها و کمبودهای خود را به صورت خیالی جبران می‌کنند. بهترین نمونه‌های مکانیسم دفاعی خیال‌بافی را می‌توان در فیلم‌های چارلی چاپلین دید، وقتی چارلی نمی‌تواند از عهده حریف قوی پنجه خود برآید در عالم خیال از خود غولی می‌سازد و به آسانی حریف را مغلوب می‌کند!

جبران. سعی می‌کنیم یک کمبود یا یک ناتوانی را تلافی کنیم. بعضی از افراد در استفاده از این مکانیسم راه افراط پیش می‌گیرند.

تحقیر دیگران. وقتی نمی‌توانیم به مقامی برسیم، آن مقام یا صاحب آن را تحقیر و سرزنش می‌کنیم. تحقیر دیگران مکانیسم دیگری است که به ما اجازه می‌دهد تا ناخودآگاه ناراحتی‌های حاصل از ناکامی را برطرف کنیم.

هماندسازی. سعی می‌کنیم اعمال و رفتار خوب دیگران را به خود نسبت دهیم و آنها را تقلید کنیم. این مکانیسم برای رشد شخصیت اهمیت بسیار زیادی دارد و بهتر است جوان‌ها را طوری تربیت کنیم که از افراد سرشناس، علمی و انسان‌نوست تقلید کنند.

تضعید. در مکانیسم تضعید، نیروهای درونی جابه‌جا شده و به یک هدف اجتماع‌پسند تبدیل می‌شوند. مثلاً بعضی از افراد، ناکامی عشقی خود را به صورت سرودن اشعار، نوشتن داستان جبران می‌کنند.

نتیجه‌گیری

با توجه به تعاریف انجام شده درباره ناکامی و تعارض می‌توان نتیجه گرفت که عدم وجود الگوهای تعامل اجتماعی و روابط بین فردی مناسب نوجوان با گروه‌های همسن (خانواده و اولیای مدرسه) نوجوانان را در تعارض و مشکلات خاصی قرار می‌دهد که انحلال آنها نیز به یک ردیف مهارت شناختی و اجتماعی دیگر نیاز دارد. بی‌گمان پیامد این سردرگمی غوطه‌ور شدن در رفتارهای اغتشاشگر و ضد اجتماعی است.

منابع

- شعاری‌نژاد، علی اکبر؛ روانشناسی عمومی؛ انتشارات انقلاب؛ چاپ سوم؛ سال ۱۳۵۴
- گنجی، حمزه؛ روانشناسی عمومی؛ انتشارات دانشگاه پیام‌نور؛ چاپ ششم؛ سال ۱۳۶۹
- اتکینسون، ریچارد آل؛ داریل اتکینسون؛ انتشارات رشد؛ چاپ هفدهم؛ سال ۱۳۸۱