

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

محاضرات مادة الصحة النفسية المرحلة الرابعة / الفصل الاول

مدرس المادة : أ . م. د. عمار عوض فرحان العبيدي

## المحاضرة الاولى

### مفهوم الصحة النفسية

هي حالة عقلية انفعالية سلوكية ايجابية (وليست مجرد الخلو من الاضطراب النفسي) دائمة نسبياً، تبدو في أعلى مستوى من التكيف النفسي والاجتماعي والبيولوجي حين تفاعل الفرد مع محيطه الداخلي (ذاته) ومحيطه الخارجي الاجتماعي والفيزيقي الطبيعي)، وحين تقوم وظائفه النفسية بمهامها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية او هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، والاحساس الإيجابي بالنشاط والسعادة. السمات التي تدل على توافر الصحة النفسية للشخص 1: التوافق التام بين وظائفه الجسمية المختلفة: المقومات المعرفية العقلية (انتباه-إدراك- تخيل-تفكير) (الانفعالية سلوك اجتماعي-عواطف-صداقات) انسجام في الشخصية (الذات المثالية والذات الواقعية). قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها: الشخص القادر على مواجهة ضغوط الحياة وحلها بصورة واقعية مثمرة، وليس بالتهرب نستطيع ان نقول انه يتمتع بصحة نفسية جيدة. الإحساس بالسعادة والرضا والحيوية: أن يكون الشخص متمتعاً بعلاقاته مع الآخرين، راضياً عن نفسه، سعيداً بها هولييس متذمراً

## المحاضرة الثانية

### مؤشرات الصحة النفسية

- تقدير الذات :الشعور بالثقة وتقدير قيمة الذات، والحكم عليها وفق أسس منطقية
- التعبير :امتلاك القدرة على التعبير عن المشاعر بطريقة واضحة وصريحة للآخرين
- التواصل :القدرة على بناء علاقات اجتماعية جيدة، والحفاظ عليها، والمشاركة في المجتمع

- الإنتاج: قدرة المرء على التعايش، والعمل بإنتاجية، والشعور بالإنجاز تجاه ما يحققه من أهداف
- الظروف الصعبة: قدرة الشخص على التعامل الجيد مع مسببات التوتر، والتعايش مع الظروف الصعبة
- المتعة: شعور المرء بمتعة الحياة ووجود هدف فيها، وتمتعه بالقدرة على الابتسام دائماً

### المحاضرة الثالثة

#### اهداف الصحة النفسية

- ١- الهدف الانمائي
- ٢- الهدف الوقائي
- ٣- الهدف العلاجي

### المحاضرة الرابعة

#### الصحة النفسية كما فسرتها نظريات علم النفس

- ١- نظريات التحليل النفسي و الصحة النفسية
- ٢- يعتبر سيغموند فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي أن العناصر الأساسية التي يتكون منها البناء النظري للتحليل النفسي هي نظريات المقاومة والكبت والاشعور ، فهي تقوم على بعض الأسس التي تعد بمثابة مسلمات لتفسير السلوك ، منها الحتمية النفسية والطاقة الجنسية والثبات والاتزان ومبدأ اللذة.
- ٣- يتوقف تحقيق الصحة النفسية على مقدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية ومطالب الواقع ، أي أن الاضطراب يحدث عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين الهو الغريزية والانا العليا المثالية.
- ٤- يرى فرويد أن عودة الخبرات المكبوتة يؤثر تأثيراً رئيساً في تكوين الأمراض العصابية وان الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً . (١).
- ٥- وهنا يفترض "فرويد" أنه في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومبهجة ، في حين في حالة العصاب مثارة ومتهيجة من خلال تصورات جامدة مرهقة ، ولا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها ، وإنما تتجلى الصحة النفسية من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات ومواجهتها. (٢).

٦- اعتبر أصحاب هذه النظرية أن الصحة النفسية السليمة تتمثل في قدرة الأنا على حسم الصراع الدائر بينهما كل من الهوا و الأنا الأعلى و التوافق التام بين هاتين المنظمتين و مطالب الواقع، وعلي كبح جماح الهوا و ضبط غرائزها و دوافعها ، و عدم الإغراق في القيم المثالية بحيث لا ينفصل الفرد علي الواقع كما أعطوا أهمية بالغة الخبرات الطفولة للفرد في إرساء قواعد الشخصية، و اكدوا على دور عدم النضج و التثبيت خلال مراحل النمو النفسي الجنسي في تكوين الانحرافات و الاضطرابات النفسية ، و تقوم أيضا هذه النظرية على عدد من الأسس التي تعد بمثابة مسلمات في تفسير السلوك من أهمها : الحتمية النفسية، الطاقة النفسية، الثبات، الاتزان، مبدأ اللذة.

٧- في رأي "إيريك فروم Erik frome " إن الصحة النفسية للفرد تتمثل كحل وسط بين الحاجات الداخلية للفرد و المطالب الخارجية للمجتمع، و أكد على مغزى قدرة الفرد علي التعبير عن الحب للآخرين، و الأخذ أكثر من العطاء. أي أنه قد ربط بين مفهوم الصحة النفسية و القدرة علي الحب و الشعور بالتوحد والارتباط الوثيق بالأهل و الوطن و قد ربط " اتورانك " ITOORANK بين مفهوم الصحة النفسية و الإبداعية أما " سوليفان SOLIVAN فقد ربط بين مفهوم الصحة النفسية و العلاقات الشخصية المتبادلة غير المتتالية، و كذلك قد ربطت "كارن هورني KARN " HORNYY بين مفهوم الصحة النفسية و إدراك الذات و تحقيقها، و المقدرة على إضفاء التكامل بين معظم الحاجات العصابية . (٣)

٨- نظريات المدرسة السلوكية و الصحة النفسية:

٩- يرى رواد هذه النظرية أن السلوك متعلم من البيئة، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة الوجود الدافع و المثير و الاستجابة، و بالتالي فان مفهوم الصحة النفسية لديهم يتمثل في الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة أي استجابات بعيدة عن القلق و التوتر.

١٠- فان الصحة النفسية السليمة بالنسبة للنظرية السلوكية تتمثل في اكتساب الفرد عادات مناسبة و فعالة تساعد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات، فان اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه النفسية هو محك اجتماعي ومن رواد هذه النظرية " سكينر SKINNER " الذي يعتقد أن سوء الصحة النفسية يعود إلي أخطاء في التعلم الشرطي.

١١- و يرى كل من " كارلك هل CLARCK HUL " و " جون دولارد JONE " DOLLARD و " نيل ميللر MIL MILLER " أن السلوك المرضي و الذي يدل علي اعتلال الصحة النفسية كما يمكن تعلمه و اكتسابه، يمكن إزالته و التخلص منه شأنه شأن السلوك العادي ويرون أن الاضطراب الانفعالي الاجتماعي ينتج علي عامل من العوامل التالية : الفشل في التعلم، اكتساب سلوك مناسب، تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو مرضية، مواجهة الفرد مواقف صراعية تستدعي منه بان يقوم بعملية تمييز واتخاذ قرارات يعجز علي القيام عنها.

١٢- نظرية الانسانية و الصحة النفسية

١٣- يرى الصحة النفسية تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً ، وأن الطبيعة البشرية خيرة بالطبع أو في الأقل محايدة وأن الظاهرة السلوكية السيئة بمثابة أعراض ، ويؤكدون الصحة النفسية ، وأن الدراسة النفسية يجب أن تتوجه إلى الكائن الإنساني السليم وليس الأفراد العصبيين . ويؤكد روجرز إن هنالك اتصالاً وثيقاً بين مفهوم تقبل الذات وتحقيقها وبين الصحة النفسية.

١٤- و يرى روجرز أن الإنسان كائن عقلائي اجتماعي متعاون ، ويمكن الوثوق به ، وأن الأفراد لديهم إمكانية أن يتعايشوا ويخبروا عن وعي العوامل التي تسهم في عدم توافقهم ، وأنه من الضروري الإيمان بقيمة الإنسان ، وقدرته على مواصلة النمو والتطور الذاتي ، فالإنسان مسؤول عن تقرير مصيره ورعاية مصالحه بطريقته الخاصة دون المساس بحرية الآخرين . (١١)

١٥- يقوم علم النفس الإنساني على بعض المعتقدات الأساسية منها:  
أن الإنسان خير بطبيعته وأن المظاهر السلوكية السيئة أو العدوانية تنشأ بفعل ظروف البيئة

١٦- أن الإنسان حر ولكن في حدود معينة فهو حر في اتخاذ ما يراه من قرارات وقد يكون هنالك مواقف وظروف تحد من حريته.

١٧- التأكيد على السلامة أو الصحة النفسية

١٨- الدراسة النفسية يجب أن تتوجه إلى الكائن الإنساني السليم وليس الأفراد العصبيين أو الذهانيين

## المحاضرة الخامسة

### النظرية الوجودية:

كيركجارد ، فيكتور فرانكل وغيرهم ، حيث يرى فرانكل أن ما يحتاج إليه الإنسان حقيقة ليس هو استعادة الاتزان بل ما يسميه بالديناميات الراقية في ذلك النوع من التوتر الملائم الذي يحتفظ بالفرد موجهاً بثبات نحو تحقيق قيم محددة ، نحو إقرار معنى لوجوده الشخصي ، وهذا أيضاً ما يضمن ويحفظ صحته النفسية إذ أن الهروب من أي موقف ضاغط سوف يؤدي إلى وقوعه في الفراغ الوجودي . (٦)

إن فهم وجهة النظر الوجودية عن الصحة النفسية يتطلب معرفة موقفها من القلق، فالقلق بالنسبة للمنظور الوجودي ليس شعور غير مسر أو غير مرغوب فيه فهو العلامة الأولى للتوقف الفكري وهو بالتالي بمثابة مثير أو حافز للنمو الشخصي، والصحة النفسية لا تعرف من خلال غياب القلق وإنما باعتماد هذه المعاني للتفاعل معه.

ويضع الفلاسفة الوجوديين خمسة معايير للصحة النفسية:

-على الفرد التمتع بالصحة النفسية هو القادر على خلق حالة من الاتزان بين الأشكال الثلاثة للوجود؛ الوجود المحيط بالفرد، والوجود الخالص بالفرد، والوجود المشارك في العالم.

-تتطلب الصحة النفسية الالتزام بالنسبة إلى الحياة والسعي وراء الأهداف التي يختارها الفرد

-قدرة الفرد على تحمل مسؤولية حياته

-توحد أو تكامل الشخصية

-تتحقق الصحة النفسية من خلال الشعور الذاتي أو إدراك الذات من خلال الإرادة.

فإن لم يستطع أن يدرك معنى الوجود ولم يشعر بالحرية ولا يتحمل مسؤولية أعماله واختياراته، ولا يتقبل نواحي ضعفه أو مدركة للتناقضات فذلك يعني الاضطراب النفسي والصحة النفسية السيئة. (٤)

## المحاضرة السادسة

### الصحة النفسية والتوافق النفسي

التوافق النفسي والصحة النفسية: يوجد ترابط قوي بين التوافق النفسي والصحة النفسية، حيث تعد الكائنات الحية والبيئة متغيرات ويحتاج كل تغيير إلى تغيير ملائم حتى تبقى العلاقة مستمرة ومستقرة بينهما، هذا التغيير هو تكيف الفرد، فكثيراً ما نستعمل اللفظان تكيف وتوافق كما لو أنهما مترادفان، لكنّ التكيف يشير إلى الخطوات المؤدية للتوافق، أما التوافق فهو يشير إلى حالة التوافق التي يبلغها الفرد، يعتمد مفهوم التوافق على مجموعة مؤشرات مختلفة، على أساسها نستطيع أن نطلق أحكام موضوعية على مدى توافقه أو عدم توافقه، تعتبر الصحة النفسية بأنّها قدرة الأفراد على التوافق مع أنفسهم ومع مجتمعهم الذي يعيش فيه، هذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطرابات، حياة مليئة بالسعادة والحماس ومعنى هذا أن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، بل يقوم بسلك السلوك المعتدل الذي يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي، في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف. إنّ الصحة النفسية والتوافق جانبان في كل فرد ولا يمكن أن نصلهما، فالصحة النفسية تعني اتزان الوظائف النفسية والعقلية والخلو من الأمراض، حيث تجعل الفرد يشعر بالسعادة والرضى والأمن، أما التوافق فهو استثمار التفاعلات النفسية الداخلية بصورة إيجابية وفعالة، بهدف مواجهة المشكلات وتلبية الحاجيات النفسية والاجتماعية، إذن فالصحة النفسية كل متكامل، بحيث لا نستطيع أن نفضل هذه الأخيرة عن التوافق، باعتبارها مؤشر إيجابي للتوافق النفسي والتوافق بصفة عامة.

## المحاضرة السابعة

### الفرق بين التوافق والتكيف

إن لفظة التكيف تستعمل للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط من أجل البقاء، أما لفظة التوافق فتشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان. التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساسا، إذ يسعى لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته، وإشباع حاجاته كي يصل إلى النجاح سواء في مجال الأسرة أو العمل أو مع الأصدقاء، والسلوك التوافقي يتحدد سببا باعتبار اجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون منا ومقبولا. أما مفهوم التكيف فيشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيشون فيها، والتكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية، وخض التوتر الناتج عن أثارها دون النظر إلى النتائج التي قد يترتب عن هذا الإشباع. وهذا يعني أن التكيف يشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات بعلاقته مع البيئة التي يعيش فيها، وقد يحدث تحويلات في كيانه لمواجهة المشكلات وصعوبات مفروضة عليه في البيئة، أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلات حياته من توتر ارت ووصولاً إلى الرضا النفسي فالتوافق إذا هو مفهوم إنساني فقط.

### طبيعة التوافق النفسي

1- التوافق كحالة: ويمكن الاستدلال على حالة التوافق عن خلال التوفيق والتوازن الذي يحققه الفرد بينه وبين بيئته، ومدى تميزه بالضبط الذاتي، وتحمل مسؤوليته الشخصية والاجتماعية والتقبل الاجتماعي، والقدرة على تكوين علاقات متوافقة مع الآخرين، والكفاءة في العمل والإنجاز، وتوفير قدر من الرضا والراحة النفسية .

2- التوافق كعملية: هو العملية التي يسعى الفرد عن طريقها إلى التوفيق بين مطالبه وظروفه ومطالب وظروف البيئة المحيطة به. والتوافق يشمل على نوعين من العمليات التوافقية هما:

- تلاؤم الفرد مع ظروف معينة. • تغيير الظروف البيئية لتناسب وتلاؤم مطالب الفرد.

3- التوافق من حيث هو إنجاز: ويشير إلى كفاءة التوافق، فينظر إليه بوصفه إنجاز يحققه الفرد، ويتحدد ذلك بأحد الشكليين، إما أن يكون التوافق جيدا وإما أن يكون سيئا. مظاهر التوافق النفسي: قسم ريتشارد سوينر مظاهر التوافق النفسي إلى سبع مظاهر أساسية كالآتي:

أ -الفعالية: الشخص المتوافق يصدر عنه سلوك أدائي فعال، محدد الهدف وموجه نحو حل المشكلات والضغط، عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات والضغط. ب -الكفاءة: إن الشخص المتوافق يستعمل طاقاته بواقعية، مما يمكنه من تحديد المحاولات غير الفعالة والعقبات، التي لا يمكن تخطيها فيجتنبها ليضمن نواتج جهوده دون تبديلها. ج -الموائمة: إن الفرد المتوافق غالبا ما يوائم بين أفكاره ومشاعره وسلوكياته، بحيث لا يصدر سلوكا يتناقض مع أساليب تفكيره، لأن إدراكاته تعكس واقعه، وكل استنتاجاته مستخلصة من معلومات مناسبة.

د -المرونة: إن الشخص السوي قادر على التكيف والتعديل، وفي فت ارت الأزمات والمواقف

الضاغطة يستطيع البحث عن الوسائل الفعالة للخروج من هذا النوع من المواقف، بحيث يتميز بحته هذا بالتجديد والتغيير .

هـ- القدرة على الإفادة من الخبرات :إن الفرد المتوافق يعد المواقف التي يمر بها خبرات يستفيد منها في المواقف المستقبلية، فهو لا يجتاز الماضي بالأم، بل يدرسه كخبرات وتراكمات يستفيد منها في المستقبل .

و-الفعالية الاجتماعية :أن الفرد المتوافق نفسياً أكثر مشاركة في التفاعل الاجتماعي، وتتسم علاقاته الاجتماعية بالصحة، ويبتعد في أسلوبه العلائقي على أنماط التعلق غير الصحية بالآخر، فهو يبعد عن الاتكالية المفرطة، أو النفور والانسحاب.

ز-الاطمئنان إلى الذات :يتسم الشخص المتوافق بتقدير عالي لذاته، وإدراكه لقيمتها كما يتميز بالأمن والاطمئنان إلى الذات

## المحاضرة الثامنة

### السلوك السوي والسلوك الشاذ -

السوية / العادية - هي القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة وتحديد اهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها ، والسلوك السوي - هو السلوك العادي أي المألوف والغالب على حياة غالبية الناس والشخص السوي هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الأفراد والخرين سواء أكان ذلك في تفكيرهم ومشاعرهم ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً . اللسوية / الشذوذ - هي الانحراف عما هو عادي والشذوذ عما هو سوي ، واللسوية هي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه أو على المجتمع تتطلب التدخل لحماية الفرد من خطره ، والشخص اللسوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق لشخصياً ول انفعالياً ول اجتماعياً . ان الفصل بين الشخصية السوية والشاذة ليس بالمر اليسير (( وذلك لختلف وجهات النظر الى السواء والشذوذ ، وهناك من يذهب - متطرفاً الى انه ليوحد ذلك الذي نسميه بالنسان السوي ، ولكنه مع ذلك هناك بعض المعايير التي يشير اليها المختصون بالصحة النفسية والتي من الممكن ان نميز من خللها بين السواء والشذوذ ، ولعل من بينها ، المعيار الحصائي ، الذي يعتمد اساساً على الفكرة التي تقول بأن الصفات المختلفة ، سواء كانت جسمية أو نفسية أو عقلية ، تميل في توزيعها بين افراد الى العتدال ، بحيث نجد ان أغلب الناس يملكون من هذه الصفات شيئاً متفاوتةً وقليل منهم يتطرفون في زيادة السمة أو نقصانها ، وهؤلاء هم الشواذ ، ولكن هذا السلوب نجد صعوبة في تعميمه مما يجعله صالحاً لتحديد السواء والشذوذ في بعضها مثل السمات الجسمية كالطول والوزن.... الخ .. ولكنه غير صالح في تحديد سمات اخرى مثل الذكاء ، اذ ليمكن اعتبار افراد ذوي الذكاء المنخفض جداً غير اسوياء وكذلك اصحاب الذكاء العالي ، اما المعيار الحضاري ، فانه يقوم على اساس ان السمة المقبولة هي التي يتقبلها عدد من الناس ، ومعنى ذلك ان الشخص السوي هو المتوافق مع المجتمع ، أي من استطاع ان يجاري قيم الجتمع وقوانينه ومعاييره واهدافه ، ولكن العتراض الساسي على هذا المعيار ، هو ان السلوك

الذي يبدو غير سوي في ثقافة معينة ، قد يكون غير مقبول تمامًا في غيرها من الثقافات ، كما انه ليس كل ما هو سائد في المجتمع يعتبر مقبول

## المحاضرة التاسعة

### من هو الشخص السوي /

- من الصعوبة وضع حدود فاصلة بين الشخصية غير السوية او الشاذة ، فهناك صعوبات ايضًا في تحديد الشخصية السوية ، ولعل من هذه الصعوبات ان من المستحيل وصف الشخصية لننا لنستطيع ان نصف اية شخصية ككل اذ من الممكن وصف الكثير من الخصائص الفردية عن طريق ملحظتها او الكشف عنها بوساطة الاختبارات المختلفة ال ان الكثير من العمليات العقلية وأوجه الحياة العاطفية الدقيقة تبقى بعيدة عن الملحظة والقياس ، كما ان هناك صعوبة اخرى تتعلق بالمعيار الذي يحدده مقدار ما يتوافر في كل سمة من هذه الشخصية ، فالكرم سمة مرغوب فيها ولكن المبالغة في هذه السمة تصبح اسرافًا أو تبذيرًا ، وهي سمة غير مرغوب فيها ، وسوف نتعرض الى اراء بعض علماء النفس الذين اشاروا الى ما ينبغي ان تتمتع به الشخصية السوية.

1- يرى (( هاري ستاك سوليفان )) - ان الشخصية السوية هي تلك التي تقيم علاقات سوية مع الخرين وان مفاهيمها عن نفسها وعن الناس دقيقة وواقعية ، وان حاجاتها مشبعة ولسيما ( حاجاتها الى المن. )

2- ويؤكد (( كارل روجرز )) - ان الشخص السوي هو الذي يقبل ذاته كما هي من دون احساس بالنقص او بالدونية ول يبلغ في هذا التقرير ، كما انه مستعد لتقبل الخبرات الجديدة ويقبل عليها ، وهو قادر على استغلال امكاناته وقدراته واستعداداته.

3- ويرى ماسلو (( - ان الشخصية السوية هي تلك التي اشبعت حاجاتها الساسية البيولوجية وحاجاتها للمن والحب والنتماء ، والتقدير ، واذا تم ذلك سوف توجه طاقاتها نحو تحقيق الذات ، أي النتاج العلمي او العملي.

4- في حين يشير (( فروم )) - الى ان الشخصية السوية هي الشخصية المنتجة ، أي تلك التي تكون قادرة على التصال بالبيئة المادية والاجتماعية لنتاج الشياء وتهيئة الظروف للنمو والسعادة ، وهو قادر على استخدام مهاراته ومعلوماته على انتاج كل ما هو ضروري لجعله سعيداً.

5- وان وجهة النظر الفرويدية فانها ترى / - ان الشخصية السوية ، هي التي اشبعت حاجاتها الكلية دون الحساس بالخل أو القلق او الشعور بالذنب او التمس ، الذي يؤدي بها الى الحساس بالنقص أو الدونية ، فيجعل سلوكها مضطرباً.

## المحاضرة العاشرة

/ - معايير تحديد السوي والشاذ  
ويقصد بها تلك السس والموازين والمبادئ التي يتم من خلالها تمييز مفهوم السوي واللسوي أو



- تميز الفرد السوياء الطبيعيين (( عن غيرهم من غير السوياء )) الشواذ (( وبصورة عامة فإن هنالك اربعة من المعايير يعتبر السلوك بموجبها سويًا او لسويًا وهي : -
- 1- المعيار الذاتي / - حيث يتخذ الفرد من ذاته اطارًا مرجعيًا او اساسيًا يرجع اليه في الحكم على السلوك يكون سوي اولسوي.
  - 2- المعيار الاجتماعي / - حيث يتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية اساسًا للحكم على السلوك يكون سوي او غير سوي ، أي ان المجتمع هو الذي يقيم الفرد في ضوء قيمه وعاداته ومعاييرته وتقاريره ، فالسوي هو المتوافق اجتماعيًا واللسوي غير متوافق اجتماعيًا .
  - 3- المعيار الحصائي / - حيث يتخذ من المتوسط او الشائع او المنوال معيارًا يمثل السوية وتكون اللسوية هي الانحراف عن هذا بالزائد او الناقص .
  - 4- المعيار المثالي / - حيث يعتبر السوي هي المثالية او الكمال او ما يقرب منه والسوية هي الانحراف عن المثل العلى او الكمال.

### المحاضرة الحادية عشر

- بعض المظاهر السلوكية المرتبطة بسوء التوافق // -  
 ((الاحباط - الصراع - القلق - العدوان (السلوك العدوانى

#### 1- الحباط \*- مفهوم الحباط

يعرف بأنه عجز الفرد أو فشله في تحقيق هدف من اهدافه ، او بلوغ غاية من الغايات التي يسعى الى تحقيقها ، فعجز الطالب عن دخول الكلية التي يريدتها يؤدي الى نشوء حالة عنده تسمى الحباط .. ويجب ملحظة ان حالة الحباط غالبًا ما تفقد النسان الى شعوره بحالة من اليأس والتشاؤم وضعف القدرة على العمل ، وحياة النسان لتخلو من مواقف يجد نفسه فيها عاجزًا عن اشباع حاجاته وبلوغ اهدافه مما ينجم عنه شعوره بالضيق والتوتر والقلق وعدم التزان ، وتعتمد هذه المظاهر على شدة الحاجة المطلوبة ومدى الحاجتها في الشباع أو مدى اهمية الهدف الذي نسعى لتحقيقه ، فكلما كانت الحاجة المحبطة او الهدف اكثر اهمية بالنسبة لنا ، كلما كان الموقف المحبط اشد ايلمًا وتأثيرًا ، لهذا يعد الحباط من اهم العوامل التي تؤثر بالصحة النفسية للفرد ، ويعجز الفرد عن ايجاد حلول لها للوصول الى حالة التوازن والاستقرار النفسي . ويختلف الناس من مدى تحملهم للحباط ، اذ ان لكل منا قدرة معينة على تحمل مثل هذه المواقف فاذا تجاوزها فان تغيرات معاكسة سوف تحدث فقد نجد موقف ما يثير حالة من الضطراب لدى فرد معين ولكنه لتثير مثل هذه الحالة لفرد آخر ، ويتفق علماء النفس ان لخبرات الطفولة اثر بالغ في زيادة قابلية الفرد لتحمل مواقف الحباط او بالعكس .. فالوالدان اللذان كانا يتبعان اساليب التربية

الصحيحة في تربية ابنائهما ، وجد ان هؤلء الطفل اكثر قدرة من غيرهم على تحمل مصادر الحباط ، بينما لوحظ ان الوالدين اللذين كانا يتبعان اساليب التربية القاسية والمنتشدة في تربية الطفل وجد ان مقاومتهم لعناصر الحباط اضعف من المجموعة الولي.

...

### \*- انواع الحباط

يمكن تقسيم انواع الحباط بحسب العوامل المؤدية اليه الى :

أولاً - احباط خارجي  
ويعزى الى عوامل خارجية تتعلق ببيئة الفرد المادية أو الاجتماعية ويتضمن الحالات التية : -  
أ - العوز الخارجي / ويحدث نتيجة لنقص موارد البيئة المادية أو الاجتماعية ، ومثال ذلك حالة الفقر التي دون اشباع حاجات الفرد ، وكذلك عدم الحصول على مركز اجتماعي مرموق ، او فقدان الب او الخ وعدم وجود شخص يعتمد عليه فمثل هذه الحالات يشعر خلالها الفرد بالحباط

ب - الحرمان الخارجي/ ويتضمن فقدان شيء خارجي يملكه الفرد كأن يكون اخ أو أب او صديق او زوجة او عمل اودار اوسيارة وغير ذلك ، والفرق بين هذه الحالة وسابقتها هي انها تسبب احباط اكثر شدة لن الفرد هنا كان يمتلك الشيء وفقده اما في الحالة الولي فهو اساساً لم يملكه ، مما يتطلب في الحالة هذه ما يسمى باعادة التكيف.  
ج - العاقبة الخارجية / وتحدث عند وجود عائق يحول بين الفرد ومبتغاه وقد يكون العائق مادي ومثل ذلك الطفل الذي يريد الخروج للعب ولكنه ليستطيع فتح الباب.

### المحاضرة الثانية عشر

#### ثانياً احباط داخلي

ويحدث بسبب عوامل داخلية أي تتعلق بالفرد ذاته في الحالات التية : -  
أ - العوز الداخلي / فقد يسبب الحباط نتيجة لفقدان الفرد لحاسة البصر او السمع او اصابته بمرض خطير مما يحول دون قدرته في اشباع الحاجات التي يتوقف اشباعها على مثل هذه العوامل.

ب - الحرمان الداخلي / ويتضمن فقدان القدرة على الرؤيا والسمع او تعرض الفرد لحالت الشلل التي قد تمنعه من مواصلة عمل اعتاد عليه وهذا يؤدي الى شعوره بالحباط.  
ج - العاقبة الداخلية / وتحدث هذه العاقبة عند وجود الفرد امام هدفين ال ان تحقيق احدهما يحتم بالضرورة التضحية بالهدف الخر وهذا مائطلق عليه بالصراع ومن امثلة ذلك الرغبة في مشاهدة برنامج تلفزيوني أو حضور مباراة بكرة القدم وكلهما في ذات الوقت.

\*- مستويات الحباط :

يتوقف مستوى الحباط على متغيرات تلعب دوراً اساسياً في حياة من يواجهه ويعانيه ، وهي تتعلق بمايأتي

1- قدرة الفرد على التحمل ، يختلف الفراد من حيث ابنيتهم النفسية وقدراتهم على تحمل ماينتابهم من ازمات وما تعترضهم من مشكلات ، فمنهم من ينهار أمام الضربة الاولى للزمة حتى وان كانت خفيفة ، ومنهم من يقاوم بصبر وتحمل وتماسك حتى يستنفذ ما يملك من طاقات ، فان عجز عن ذلك لجأ في كثير من الحيات الى واحد من السلوبين التاليين : -  
أ - اعتماد بعض النمط السلوكية اليجابية التي تعتمد على الرد الواقعي الفعلي في الحياة ، فيتكيف للموقف الجديد تكيفاً ايجابياً يشمل اطراف كيانه، وشخصيته ، دون بلوغ اعماقها وجوهرها أو تعريضها لخطورة التشتت والتمزق والضياع.  
ب - اعتماد البعض الخر اساليب وطرائق ملتوية لتساعده على الحل الصحيح للموقف الذي يعاينه يكون شعورياً مخالفاً للقيم الاجتماعية ، وبعضها الخر لشعورياً ، ويطلق عليها الحيل الدفاعية للشعورية ، كالكبت ، والتبرير والسقاط والتقمص والبدال وغيرها.

2- مستوى الحاجة واهميتها للفرد ، حاجات الفرد كثيرة ومتنوعة وهي على مستويات مختلفة من حيث اهميتها له ، فبعض الحاجات اساسية ليستطيع الفرد التنازل عنها أو تأجيل اشباعها ، وبعضها الخر ثانوية قد يتنازل عنها او يؤجل اشباعها الى وقت آخر ، وان الفرد يكافح من اجل اشباع هذه الحاجات ، ويشعر بالحباط اذا حال بينه وبين اشباع اية حاجة منها.