

- 2) الشعور بوجود عائق يمنع الاستجابة المباشرة مثل كون الطعام بارداً ، أو الإمتحانات والمذاكرة . . . إلخ .
- 3) القيام بعدد من المحاولات بهدف الوصول إلى الإستجابة الصحيحة مثل السعي وراء الطعام .
- 4) قد يصل الفرد للأستجابة الصحيحة الناتجة ، ويشعر لذلك بالرضا ، وتنتهي العملية عند هذه النتيجة ويحدث أحياناً قد لا يصل إلى الإستجابة التي يقبلها ، وعندئذ قد يكرر محاولات أخرى للوصول إلى النتيجة المرجوة ، وقد يلجأ إلى وسيلة دفاع مثل الإنسحاب ، . . . إلخ .
- وقد يشعر باليأس ، ويكون تربة مناسبة لتكون ونشأة الإضطراب النفسي .

ناقص

* كيف يتحقق التكيف والتوافق ؟

أ) أساليب التوافق المباشرة (عوامل مباشرة) وتشمل :

- 1- مطالب النمو : حيث إنها من أهم عوامل تحقيق التوافق النفسي ، وذلك في جميع مراحل النمو .
- 2- دوافع السلوك : حيث أن إشباع الدوافع والحاجات لدى الفرد من العوامل المباشرة لأحداث التوافق .

ب) أساليب التوافق غير المباشرة ، وتشمل :

حيل الدفاع النفسي .

* مصادر سوء التوافق :

- 1) بنية الشخصية : وتشمل عدة نواحي :
- المكونات الجسمية والعقلية والصحة العامة)
والإنفعالية والاجتماعية عند الحديث عن أساليب التنشئة .

- التشوهات والإعاقات الجسمية .

- ضعف الجهاز العصبي .

- اضطراب الغدد .

- ضعف القدرات العقلية .

منهنا الفهم الجسدي والصحة العامة)

2 (خبرات التعلم وأساليب التنشئة الاجتماعية , وتشمل جانبين :

أ. الأسرة (الحماية الزائدة , التفرقة , القسوة , التسلط , الإفراط في اللين والتساهل , الإهمال , التذبذب ,

العقاب المفرط)

ب. المدرسة .

؟
شركه
ناقص

3 (المستوى الاقتصادي الاجتماعي .

4 (الصدمات المباشرة .

* ميكانزمات (حيل) الدفاع :

عندما يمر الفرد بمحادثة أو خبرة أليمة , قد يلجأ إلى استخدام أساليب وحيل دفاعية ليتجنب الألم ويحمي

ذاته وحيل الأصدوالمأنيمة لنفسه

- التشوهات والإعاقات الجسمية .

- ضعف الجهاز العصبي .

- اضطراب الغدد .

- ضعف القدرات العقلية .

ـ صحف النفس الجسمي والصحة العامة)

2 (خبرات التعلم وأساليب التنشئة الاجتماعية , وتشمل جانبين :

أ. الأسرة (الحماية الزائدة , التفرقة , القسوة , التسلط , الإفراط في اللين والتساهل , الإهمال , التذبذب ,

العقاب المفرط)

ب. المدرسة .

؟
ناقص
شرك

3 (المستوى الاقتصادي الاجتماعي .

4 (الصدمات المباشرة .

* ميكانزمات (حيل) الدفاع :

عندما يمر الفرد بمحاذاة أو خبرة أليمة , قد يلجأ إلى استخدام أساليب وحيل دفاعية ليتجنب الألم ويحمي

ذاته وحيل الأصدوالمأنيضة لنفسه

تعريفها :

مجموعة من الأساليب السلوكية التي يلجأ إليها الفرد لكي يحصل على حاجة و وجد ما يعيقها , أو يبعد عن نفسه خطراً واقعاً أو متوقفاً , وترتبط بالاشعور ارتباطاً قوياً .
والبعض منها شعوري وإن كان له خلفية لاشعورية .

تعريف آخر :

وسائل لاشعورية من جانب الفرد وظيفتها تشويه الواقع والحقيقة , حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل وتهدد أمنه النفسي .
* يمكن أن يلجأ الأسوياء إلى بعض حيل الدفاع (حيل دفاع سوية) أو تلجأ لها الشخصية السوية .

* أشكال (أنواع) حيل الدفاع :

1 . التقمص (التوحد)

عملية تتضمن تمثل الشخص صفات فرد آخر , ودمجها في شخصيته واندماجه معها , أي امتصاص صفات الآخرين .

وهي من أهم الحيل التي تؤدي إلى نمو الأنا والأنا الأعلى .

حيث يتقمص الطفل مثلاً : ويتوحد مع سلوك والده , ويحاول لاشعورياً أن يكون صورة أخرى منه .

* محددات الشخصية :

1 (المحددات البيولوجية : **تؤثر الهرمونات كالمستحبة مبرماتية الجينية - كما طولها**)
للأمراض الوراثية ، والتي لها دور في النواحي العقلية ، والتي تسبب التخلف العقلي ، وكذلك من الناحية
الجسمية كالطول ، فالبعض من الأمراض يكون وراثياً .

أيضاً بعض الأمراض العقلية مثل الفصام تلعب العوامل الجينية دوراً مهماً .
وقد تلعب الوراثة دوراً في بعض الأمراض النفسية ، وإن كان مجرد الإستعداد للمرض . والغدد لها تأثير بالغ
في شخصية الفرد ، فنقص إفراز الغدة النخامية يؤدي لنقص النمو ، ونقص إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى
الشعور بالخمول .

يوجد أثر للغدد والعوامل الفسيولوجية والوراثة على العدوانية ، والعنف ، ... الخ
فهي تؤثر في بناء وتكوين الشخصية ، وبالتالي يتعكس على النواحي النفسية والاجتماعية .

2 (المحددات الاجتماعية : أساليب التنشئة الوالدية والتي لاقتها الطفل وهو صغير .
وهناك عدة عوامل مثل :

- الخبرات المبكرة - أساليب التنشئة الوالدية - دور العبادة - الحرمان
- المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة - علاقة الفرد بالرفاق
- التعلم ، فهو مهم لنمو الشخصية بمختلف الجوانب - وسائل الإعلام
- الحرمان الزائد أو التدليل الزائد يسبب إضطراب بنظر فرويد .

3 (التفاعل بين العوامل البيولوجية والاجتماعية :

له دور في بناء وتكوين الشخصية .

* للشخصية بنائين :

- أ. بناء وظيفي : المكونات الجسمية والتي نستطيع أن نتطلع لها .
ب. بناء ديني : الهو , والأنا , والأنا الأعلى .

* ويرى آخرون بأن للشخصية مكونات :

- مكونات جسمية .
- مكونات إجتماعية .
- مكونات عقلية معرفية .
- مكونات نفسية .
- مكونات دينية .

* نظريات الشخصية :

أ. النظرية السلوكية :

يعد كل من : ثورندايك , بافلوف , واطسون , سكينر , هل , دولارد وميلر
من أهم أعلام النظرية السلوكية .

* تعريف الشخصية على النظرية السلوكية :

عبارة عن عادات منظمة (مارستها بشكل ثابت) و متداخلة (أي يتأثر كل منها ببعض)

ويشمل أمرين :

(أ) الثبات بالأسلوب :

بالحركات التعبيرية بالسلوك ، فهو يميل إلى حركات معينة .

(ب) الثبات بالبناء الداخلي :

وهي الأسس الثابتة التي تقوم بها الشخصية .
العصبية 1

(ج) الثبات بالشعور الداخلي :

التعبير عن ما تواجهه من مواقف ثابتة ، فالتعبير عن الحزن أو الفرح ، يكون بطريقة واحدة .

(2) تغير وتغير الشخصية :

فالتغير : يكون عن غير قصد فهو تلقائي نتيجة لحادث أو نمو أو المرور بالخبرات .

أما التغير : يكون عن قصد .

والشخصية تجمع بين التغير والتغير .

(3) الفردية :

أي أن الشخصية تختلف من شخص لآخر ، فكل شخص له إستجابات معينة .

→ أوضاع الأعمال :
وتظهر أشكال السلوك
المختلفة ، فإلا أشكال السلوك
أو الصلوح ، بينما كذلك لا
تختلفا كالأوضاع .

وهي مجموعة الدوافع الأولية في السلوك والوعي
التابنا مظهر بكرة سرهلا يمشرو

رصد به محور الفرد وادنيا ويمر اهل صياء بغيره وهدى
شخصته وشياك منه العلم من مسعوده الكرم على

تأثير
كثير

* نظريات الشخصية :

مقدمة :

يوجد ما يسمى بالشخصية الضعيفة أو القوية , والصحيح القول بالسوية واللاسوية , فإذا تغلبت السمات السوية على الغير سوية , أصبح الفرد سويًا , وإذا تغلبت السمات الغير سوية على السمات السوية , أصبح الفرد غير سويًا .
- السمة صفة ثابتة نسبياً , ولكن يمكن أن تتغير بسبب ظروف عمل أو زواج , فالتغير لا يكون يومي , فمعظم سماته ثابتة .

* تعريف الشخصية :

هي مجموع أو كل الإستعدادات والنزعات والميول والغرائز والقوى البولوجية الفطرية أو المكتسبة .

* تعريف الشخصية بمفهوم (البرت) :

التنظيم الدينامي داخل الفرد , لجميع المنظمات الجسمية والنفسية , وهو الذي يحدد الأساليب التي تجعل الفرد متكيف مع البيئة .

- الدينامي : الجسم

- الوظيفي : السلوك

* خصائص الشخصية :

1) ثبات الشخصية :

بالأفعال , فالإنسان الشريف يظهر سلوكه الشريف فهو لديه ثبات وإستمرارية .

هنالك مفهوم الصحة كحالة , وهناك كعلم , وفي الحالة الأخيرة يقصد بها فرع من فروع علم النفس التطبيقي كالتوافق وأبعاده وغيره .

أي أن هذا العلم يغطي جميع الأمراض .

*تعريف الصحة النفسية : (كحالة)

*الحالة النفسية التي يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً مع نفسه ومع بيئته , ويشعر فيها بالسعادة مع النفس والآخرين , ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته لأقصى درجة ممكنة , ويكون قادراً على مواجهة الحياة وتكون شخصيته متكاملة .

* التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عليه ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاءة .

* حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثماره لها ومما يؤدي إلى تحقيق وجوده وإنسانيته

*تعريف الصحة النفسية : (كعلم)

*العلم الذي يبحث في السلوك الإنساني , وماطراً عليه من إضطرابات والذي يدرس السواء والاسوء , وكيفية علاج هذه الإضطرابات .

* هي أساليب غير مباشرة لاشعورية من جانب الفرد وظيفتها تشويه الحقيقة .

*تعريف الصحة النفسية : (1)

- على الرغم من كون النكوص قد يساعد الفرد في التخفيف من حدة القلق ،
إلا أنه يعيق النمو ويؤدي إلى (التثبيت)

8 - النكوص (الارتداد) : رد الفعل المعكوس

محاولة إخفاء الدوافع التي لا يرضى عنها الفرد أو المجتمع ، بكبتها في اللاشعور ، والتعبير عنها بدوافع مضادة بشكل مبالغ فيه .

- كالشخص الذي يُبالغ في إظهار الحب لشخص آخر قد يكن له الكراهية الشديدة .
- ومثل الشخص الذي يُهاجم بشدة سلوك الآخرين ، ويصفه بأنه غي أخلاقي ، بينما تكون دوافعه المكبوتة متفقة في الحقيقة ، مع هذا السلوك .

- وكالزوج الذي يُبالغ في الكلام الحلو لزوجته ويغدق الهدايا عليها بشكل مبالغ ، وهو في الواقع يخفي في حقيقته سلوكاً سيئاً .

9 - الإنكار :

إنكار الواقع المؤلم وتجاهله من أجل تجنب مشاعر الإحباط والقلق .
- حيلة لاشعورية ، تجعل الفرد يتصرف إزاء موقف يسبب له ألماً شديداً ، وكأن شيئاً من هذا لم يحدث .
- الشخص الذي ينكر موت قريب له ، بقوله أنه حاضر وسيرجع .

- بذلك يستطيع أن يخفي الدافع الحقيقي لسلوكه , والذي قد يكون فيه تحوير لذاته , وامتهان لما قد يشعره بالخيال .
- من ذلك : الطالب الذي رسب في الإمتحان , يبرر فشله بتعنت المعلم أو أن الأسئلة من خارج المنهج , أو الخ
- يختلف التبرير (لاشعوري) عن الكذب (شعوري) فهناك فرق بين من يبرر فشله , ومن يكذب لتأخره عن موعد .

* يُحقق التبرير وظيفتين للفرد :

- أ - عقلنة سلوكه .
- ب - تخفيف حدة الإحباط والقلق والصراع .

7. النكوص (الارتداد) :

أيس الأملكة

الارتداد إلى سلوكيات مرحلة نمو سابقة , كأن يكون راشداً فيرتد إلى المراهقة .

- حيلة لاشعورية يلجأ إليها الفرد في حالة التهديد بسقوط دفاعاته , أمام ضغط ما , فإذا عجز عن التعامل مع ما في حاضره من إحباطات تراجع الفرد إلى مستويات سابقة من النمو .

- لا يسمى نكوص إلا إذا اردت سلوكه , كالطفل الذي يتبول للإرادياً , وهو السابعة من عمره ليتجنب مشاعر الغيرة أو الحرمان , وكالعجوز المتصابي وغير ذلك .

- يوفر التحويل فرصة للفرد للتعبير عن التوتر من غير إلحاق الأذى بمن يحب ، وهو بذلك يجنبه الصراع الذي يمكن أن يعانیه لوقام بإبداء من يجبه .
- قد يصبح خطراً إذا اعتاده الشخص وأصبح عدوانياً .

5. الإسقاط :

- وسيلة وحيلة دفاعية يلصق فيها الفرد ما يتصف به من صفات غير مقبولة اجتماعياً لفرد آخر ، وهذا الإسقاط بهذه الكيفية ، غير مطلوب .

- يمثل رؤية العيوب الذاتية بالآخرين .
- الشخص المنافق يتهم الآخرين بالنفاق ، وغير الأمين يرى الآخرين غير أمناء وغير ذلك .
- مفهوم أساسي تقوم عليه الأختبارات الإسقاطية (كازوشاغ) **الكارور شاغ**

- يتضمن الإسقاط تشويهاً للواقع بطريقة لا شعورية ، بقصد حماية الذات من الشعور بالقلق والذنب إذا ما اكتشفت حقيقة دوافعها .
- استخدام الإسقاط بشكل متطرف ومستمر يؤدي إلى مرض الهذاء .
- يرتبط الإسقاط بالتبرير ، من حيث أنه يعبر عن العملية التي بمقتضاها يلوم الفرد غيره من الأفراد ، على نواحي فشله وخطأه .

6. التبرير :

- إعطاء الفرد أسباب منطقية اجتماعياً لسلوكه ، لكنها ليست حقيقية وواقعية ، بهدف إظهار سلوكه في صورة جيدة ومقبولة .

3. الإعلاء (التسامي) :

عملية لاشعورية يحول فيها الفرد طريقة التعبير عن دافع ينتقده أو يرفضه المجتمع إلى سلوك مرغوب فيه ,
ويقدره المجتمع .

ومن ذلك دافع العدوان , يتجه الفرد إلى الملائكة أو المصارعة .

ex

4. الإبدال (التحويل) :

نقل موضوع الطاقة الإنفعالية من موضوعها الأصلي , إلى موضوع آخر ذي صلة بالموضوع الأول .

من ذلك : الأب الذي تضايقه زوجته , فيصب جام غضبه على ابنه , بينما في الحقيقة تكون الأم هي السبب الأساسي
للغضب .

كذلك التلميذ الذي يعاني من عدوانية بسبب معاملة أبيه , فيحول ذلك العدوان تجاه أخيه أو معلمه , أو يقوم بسلوك
تخريبي .

كذلك هنالك شخص يحول حبه لشخص ما إلى إبداع أدبي .

- هي أسلوب لاشعوري يلجأ إليه الفرد في محاولة منه لأستمرار كبت الدوافع والمشاعر , غير المقبولة اجتماعياً , لكن
استمرارها يؤدي إلى اضطراب , فالوسطية مطلوبة لا إفراط ولا تفريط .

- الإعلاء نوع من التحويل .

تعريفها :

مجموعة من الأساليب السلوكية التي يلجأ إليها الفرد لكي يحصل على حاجة و وجد ما يعيقها , أو يبعد عن نفسه خطراً واقعاً أو متوقفاً , وترتبط بالاشعور ارتباطاً قوياً .
والبعض منها شعوري وإن كان له خلفية لاشعورية .

تعريف آخر :

وسائل لاشعورية من جانب الفرد وظيفتها تشويه الواقع والحقيقة , حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل وتهدد أمنه النفسي .
* يمكن أن يلجأ الأسوياء إلى بعض حيل الدفاع (حيل دفاع سوية) أو تلجأ لها الشخصية السوية .

* أشكال (أنواع) حيل الدفاع :

1 . التقمص (التوحد)

عملية تتضمن تمثل الشخص صفات فرد آخر , ودمجها في شخصيته واندماجه معها , أي امتصاص صفات الآخرين .

وهي من أهم الحيل التي تؤدي إلى نمو الأنا والأنا الأعلى .

حيث يتقمص الطفل مثلاً : ويتوحد مع سلوك والده , ويحاول لاشعورياً أن يكون صورة أخرى منه .

- التشوهات والإعاقات الجسمية .

- ضعف الجهاز العصبي .

- اضطراب الغدد .

- ضعف القدرات العقلية .

منهنا الفهم الجسدي والصحة العامة

2 (خبرات التعلم وأساليب التنشئة الاجتماعية , وتشمل جانبين :

أ. الأسرة (الحماية الزائدة , التفرقة , القسوة , التسلط , الإفراط في اللين والتساهل , الإهمال , التذبذب ,

العقاب المفرط)

ب. المدرسة .

؟
ناقص
شرك

3 (المستوى الاقتصادي الاجتماعي .

4) الصدمات المباشرة .

* ميكانزمات (حيل) الدفاع :

عندما يمر الفرد بمحادثة أو خبرة أليمة , قد يلجأ إلى استخدام أساليب وحيل دفاعية ليتجنب الألم ويحمي

ذاته وحيل الأصدوالمأنيضة لنفسه

- 2) الشعور بوجود عائق يمنع الاستجابة المباشرة مثل كون الطعام بارداً ، أو الإمتحانات والمذاكرة . . . إلخ .
- 3) القيام بعدد من المحاولات بهدف الوصول إلى الإستجابة الصحيحة مثل السعي وراء الطعام .
- 4) قد يصل الفرد للأستجابة الصحيحة الناتجة ، ويشعر لذلك بالرضا ، وتنتهي العملية عند هذه النتيجة ويحدث أحياناً قد لا يصل إلى الإستجابة التي يقبلها ، وعندئذ قد يكرر محاولات أخرى للوصول إلى النتيجة المرجوة ، وقد يلجأ إلى وسيلة دفاع مثل الإنسحاب ، . . . إلخ .
- وقد يشعر باليأس ، ويكون تربة مناسبة لتكون ونشأة الإضطراب النفسي .

ناقص

* كيف يتحقق التكيف والتوافق ؟

- أ) أساليب التوافق المباشرة (عوامل مباشرة) وتشمل :
- 1- مطالب النمو : حيث إنها من أهم عوامل تحقيق التوافق النفسي ، وذلك في جميع مراحل النمو .
 - 2- دوافع السلوك : حيث أن إشباع الدوافع والحاجات لدى الفرد من العوامل المباشرة لأحداث التوافق .

- ب) أساليب التوافق غير المباشرة ، وتشمل :
- حيل الدفاع النفسي .

* مصادر سوء التوافق :

- 1) بنية الشخصية : وتشمل عدة نواحي :
- المكونات الجسمية والعقلية والصحة العامة)
والإنفعالية والاجتماعية عند الحديث عن أساليب التنشئة .

* تعريف التوافق (4)

الكثير من علماء الصحة النفسية , ينظرون للتوافق على أنه الصحة النفسية , فهو الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس , ومن أهم أهداف الإرشاد النفسي والعملية الإرشادية , فهو يُركز على تحقيق التوافق .

* الفرق بين التكيف والتوافق :

م	التوافق	التكيف
1	مفهوم إنساني خاص به يسعى لتنظيم حياته , وحل صراعاته , ومواجهة مشكلاته من صراعات وإحباطات وصولاً إلى الصحة النفسية أو السواء والإنسجام مع الذات والآخرين	مصطلح ليس قاصراً على الإنسان , فهو يشمل الحيوان والنبات , فالنبات في البيئة الصحراوية تكون أوراقه سميكة للأحفاظ بالماء , فهو يتكيف مع بيئته .
2	يتعلق بمحاولة الإنسان لتحقيق ^{لصحته} الدوافع النفسية المكتسبة أو الاجتماعية .	محاولة الفرد التعايش والإنسجام مع الدوافع البيولوجية

* عناصر التوافق :

1 (المحيط النفسي الداخلي للفرد : أي ما ينطوي وما يتضمن عليه الثبات النفسي للفرد (الدوافع - الميول - القيم - الاتجاهات ... الخ))

2 (المحيط النفسي الخارجي : كل ما يحيط بالفرد من بيئة طبيعية أو اجتماعية مثل (البيت والعمل والشارع)

4 (الإنسان كائن حر في نشاط مستمر هادف : أي سلوك الإنسان يهدف دائماً للأفضل , والذي يعبر عنه تحقيق الذات , أي تقدير لنفسك عالي , يشعر بقدرته على الإنجاز والابتكار والمبادأة , فالإنسان ليس بسلبى في نظريات السلوكيين , والتحليليون يرون بأن الإنسان محدود بحرية مقيدة .

* الصحة النفسية في نظر المدرسة الإنسانية تتضمن :

تحقيق إنسانية الفرد , وهذا لا يتحقق إلا بالتالي :

- 1 (ممارسة حرية يدرك مداها , وحدودها , ويتحمل مسؤوليتها .
- 2 (قادراً على التعاطف مع الآخرين .
- 3 (يكون ملتزماً بمثل غلبا كالحير والعدالة . . . الخ
- 4 (أن يشبع حاجاته بشكل متزن .
- 5 (يرفض التصور الفرويدي , والتصور السلوكي التقليدي .

* في ماذا تختلف المدرسة الإنسانية عن المدرسة في تفسير السلوك ؟

- 1 (أن الإنسان إيجابي وليس سلبي .
- 2 (عدم النظر في الماضي .

(كَوْرَة لِنْفِيسِ) كِرْت لِنْفِيسِ

* مدرسة المجال (المدرسة الخامسة) : (كُولْت رِيفِن) وهو صاحب المدرسة .

* مفهوم الصحة النفسية من خلال مدارس علم النفس :

* مدرسة التحليل النفسي :

وهي على أربعة إفتراضات :

1 (طوبغرافية - بناء النفس البشري - (فيرويد) يرى بالتالي :

الهو : مستودع الغرائز والدوافع الفطرية البدائية الباحثة عن الإشباع ، والمكروبات المتمثلة بالخبرات المؤلمة ، أو

المرفوضة إجتماعياً ، ويعمل على مبدأ اللذة ، والتي يولد بها الطفل .
الأناء الأعلى : مخزون القيم والعادات والتقاليد والدين والقانون والمثل الأعلى (وتتكون من جزئين :

1 (الضمير 2) الذات المثالية

الأناء : تُمثل الحياة الشعورية ، وهي تعمل على مبدأ الواقع ، لأن من خلاله يتعامل الإنسان مع الواقع ،

ومعطيات العالم الخارجي ، ويختار الوقت المناسب :

ووظيفته الأساسية إحداث توازن بين مطالب الهو ومطالبات الأنا الأعلى .



(ملاحظة مهمة : لا يوجد الأنا السفلى)

2 (الإفتراض الثاني لدى (فيرويد) الطاقة الإشعالية :

فهي تتيح للإنسان حرية الاختيار فهو مسؤول عن إختياراته .

(2) السلوك المضطرب ليس نتاج مكاميكي لظروف بيئته , ولكنه نتاج لتفاعل ديناميكي , بين إمكانات الفرد وإمكانات البيئة .

(3) يؤدي الفرد السلوك ويتمسك به لأنه يستفيد منه , أي لديه أثر طيب عليه , وهذا ينطبق على السلوك المرضي , حيث يسأل المعالج السلوكي مالذي يستفيدة المريض من سلوكه المرضي ؟

(4) الفرد يعاني الصراع النفسي حينما يجد نفسه في موقف الإختيار .

* هذا ولقد قام كل من (ميلر و دولارد) بتصنيف الصراع إلى أربع أنواع :

أ - إقدام - إحجام

أي أن الإنسان أمام هدف , وخيار واحد , له سلبيات وإيجابيات .
(كالشخص الذي يعاني من البطالة وتتاح له وظيفة في مكان بعيد عن أهله) .

ب - إقدام - إقدام

أي أن الإنسان أمام موضوعين كلاهما إيجابي , وهو أخف أنواع الصراع .
أسه الأمتلة

ج - إحجام - إحجام

أي أن الإنسان أمام موضوعين كلاهما مر .
دفعه الكرب

د - إقدام - إحجام مزدوج .

أي أن الإنسان أمام موضوعين أو هدفين , كل منهما يحتوي على سلبيات وإيجابيات .

(كالزواج) *مه صابة / حق ، ظلم ، لكنه فقير أو عزيم مثلاً*

* تضطرب الحالة النفسية حينما :

(1) خلل في عملية التعلم *بعدمه من عدمه تعلم*
(2) معايشة الصراع النفسي الناشئ عن الإختيار *أسه يافى الحار*

فكل الفرد في قلمه هو انساني سلوكه انساني

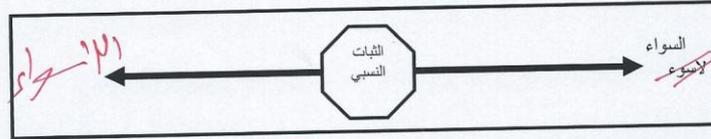
هي الحالة النفسية وتوصف بوضع نفسي معين ، وتسم بالثبات النسبي ، ويتمتع الفرد بالإتزان ، ويكون مبدعاً ، وخلقاً وإيجابياً ، قادراً على تحقيق ذاته ، وطموحاته .

* الثبات النسبي :

هي حالة متغيرة للفرد ، ولكن غالبية حياته تكون إيجابية .

* الثبات المطلق :

لم نسمع ولن نسمع بشخص سعيد طوال حياته .



لا يوجد شخص (سواء) 100% ولا (لاسوء) 100%

* أشكال التوافق : (أبعاد التوافق النفسي الشامل)

أ) التوافق النفسي الذاتي : (الشخصي)

ويقصد به الشعور بالسعادة الشخصية . **الرضا الذاتي** ، مفهوم الذات الإيجابي

ب) التوافق الصحي :

لدى الفرد مشاكل صحية ومع ذلك لديه رضا .

ج) التوافق الاجتماعي : **الرضا الاجتماعي** ، **الرضا الاجتماعي** ، **الرضا الاجتماعي**

دبلوم التوجيه والإرشاد الطلابي

الصحة النفسية

بأنه عبارة عن حدوث تعويضي ناجح بالشعور بالنقص , ويجب على الفرد أن يحققها في ثلاث ميادين :
المجتمع والعمل والحب .

تحقق اكتساف

- * المشكلة ليست في النقص بل كيف تعامل مع النقص , وهذا مايفرق بين شخص وآخر .
- * الحب في الصحة النفسية , أن تحب الآخرين وتشعر بأنك محبوب من قبلهم .

* من أمثلة حيل الدفاع النفسي :

- التبرير : والذي يقوم على إعطاء أسباب غير حقيقية , لكنها مقبولة إجتماعية . (لاشعوري)
- الإسقاط : والذي يقوم على إصاق العيوب على الآخرين . (لاشعوري)
- * الكذب يكون بالشعور .

* السلوكية (المدرسة الثانية) :

السلوكية وهي على نوعين :



أ (التقليدية (القديمة) : تمتد من بداية القرن الماضي إلى عام 1933م ولها مبادئ .

ب (الحديثة : وهي مابعد 1933 م , ولها تعديلات .

* تعريف حيل الدفاع النفسي :

أساليب ووسائل غير مباشرة لاشعورياً ، من جانب الفرد ، ووظيفتها تشويه الواقع والحقيقة ، وذلك حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل وتهدد أمنه النفسي .

* تتحقق الصحة النفسية :

— عندما يكون الفرد قادراً على ضبط دوافعه وغرائزه ، وعندما لا يسمح بالقيم بعزله عن الواقع والمجتمع
— هي قوة الأنا المتمثلة في حل الصراع .
فإذا كانت الأنا قوية كان الإنسان صحيحاً ، وهو حل الصراع وإحداث الإتزان بين (الهو) و (الأنا الأعلى)

* الفرديون الجدد :

جاء شخص أسمه (أدلر) يرى :

— بأن أهم ما يميز الحياة الشعورية الانسانية هي مركب النقص .
ومعناه أن كل انسان لديه نقص معين ، في جانب ما .

ومن المهم أن نعرف كيف تتعامل مع هذا النقص .

ووضح (أدلر) بأن كل شخص له أسلوب معين في الحياة ^{صياغة} ويتعامل هذا الشخص مع النقص بطرق ثلاث :

- 1 (أن يقوم الفرد بعملية تعويض ناجح (كالتصير العالم) وهذا هو التعويض .
- 2 (الفرد يفشل بالتعويض الناجح ، فيلجأ لسلوك غير سوي أو تكيفي (كاطالب المهمل الذي يهرب من المدرسة)
- 3 (المريض النفسي والذي من خلاله يحقق مكسب له (كاطالب المهمل الذي يخاف من الذهاب للمدرسة فيتعلل بالمرض هرباً من المدرسة)

* ويرى (أدلر) بمفهوم الصحة النفسية :