

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



المرحلة : الرابعة
المادة :الصحة النفسية
عنوان المحاضرة : معنى الاحباط :
اسم التدريسي:م.م.حنين جمال كريم
العام الدراسي :2025-2026

معنى الاحباط :

يعيش الشخص في بيئته متفاعلا معها ياخذ منها ويعطيها ويتكيف لها ويكيفها ومن خلال هذه الحياة ومتطلباتها من نشاط متعلق باشباع حاجاته . يتبين له ان الحياة لا تعطيه كل ما يريد ومتى يريد ، بل تصده احيانا لدرجة الجفاء وتمنعه لدرجة الحرمان

واللعب يشبع حاجة التلاميذ الصغار الى تصريف الطاقة الفائضة عندهم او يؤدي الى اشباع حاجتهم الى الاطلاع او ارضاء بعض الحاجات الاجتماعية المختلفة . واذا حرم احدهم من اللعب ومنع من اللقاء مع اقرانه . فان هذا المنع يؤدي الى اعاقه اشباع الحاجات المذكورة . وغيرها من الحاجات التي يساهم اللعب مساهمة كبيرة في اشباعها . ويشبع المراهقون حاجتهم الى الاستقلال عن طريق الانتماء الى شلة من الاصدقاء بعيدة عن البيت وتركيب العائلة . حيث يستطيع المراهق ان يجد من يستمع له ويفهمه ويرضى عن تصرفاته. فاذا منع هذا المراهق من اللقاء مع رفاقه . فان تعثراً خطيراً يبرز على طريق اشباع حاجته الى الاستقلال .

والاحباط يعني فشل الفرد في اشباع حاجاته او يعني قيام موانع او معوقات حالت بين الفرد واشباع حاجاته.

مستويات الاحباط وعمقه:

1- قدرة الفرد على التحمل يختلف الافراد من حيث ابنيتهم النفسية وقدراتهم على التحمل ماينتابهم من ازمات وما تعترضهم من مشكلات ، ويتعمد على احد الاسلوبين:

أ- اعتماد بعض الانماط السلوكية الايجابية التي تعتمد على الرد الواقعي الفعلي في الحياة مثلاً يغير اهدافه في الدراسة.

ب- اعتماد اساليب وطرق ملتوية لا تساعده على الحل الصحيح للموقف الذي يعاينه بعضها يكون شعوريا او لا شعوريا يطلق عليها الحيل الدفاعية.

2- مستوى الحاجة واهميتها للفرد : فالحاجات كثيرة ومتنوعة وعلى مستويات مختلفة فبعض الحاجات اساسية لا يستطيع الفرد التنازل عنها او تأجيل اشباعها، واخرى ثانوية قد يتنازل عنها او يؤجل اشباعها الى وقت اخر، واهمها هرم ماسلو للحاجات تكون الحاجات البيولوجية الاساسية في قاعدتها تليها الحاجة للامان ثم الحاجة الى الحب والانتماء ثم حاجة الاحترام والتقدير ثم الحاجة الى تأكيد الذات تليها الحاجة للمعرفة واخيرا الحاجة الى التذوق الجمالي والفني.

اختلاف الافراد في القدرة على التحمل تنتج عن عوامل كثيرة منها:

- 1- الوراثة لبعض القدرات العقلية فالذكاء العام يساعد الفرد على ادراك الموقف ادراكا صحيحا.
- 2- التربية الاولى التي تربي الفرد بموجبها اثناء طفولته .
- 3- الحالة الصحية في جانبيها الجسمي والنفسي حيث يتوقف ارتفاع وانخفاض الاحباط على مستوى ما يتمتع به الفرد من المستوى الصحي.
- 4- الثقافة العامة تلعب دورا اساسيا في ارتفاع درجة تحمل الفرد للاحباط وانخفاضها من حيث سعتها ونوعيتها.
- 5- الخبرات السابقة للفرد تساعده على معرفة طبيعة المعوقات التي تقف في طريق اشباع حاجته.
- 6- القيم والتقاليد الاجتماعية التي يتمسك بها الفرد.

انواع الاحباط :

ينقسم الاحباط بالنسبة للمصادر التي تؤدي اليه نوعين :

1- الاحباط الخارجي: الذي تكون مصادره خارجه عن كيان الفرد من حيث بنيته الجسمية والنفسية ويمكن تصنيفها في ثلاث اتجاهات:

- الاتجاه الاول يبدو مصدر الاحباط مرتبطا بنقص او فقر في محتويات البيئة الخارجية مثل حاجة الفرد الى من يعينه في تحقيق متطلبات حياته.
- الاتجاه الثاني يبدو فيه الاحباط مرتبط بفقد شيء كان الفرد يملكه ويتمتع به كفقد الزوجة الشابه لزوجها .
- الاتجاه الثالث يبدو فيه الاحباط مرتبط بمانع خارجي يقف بين الفرد واهدافه المباشرة والواضحة التي لم تكن تخطر على باله كانقطاع التيار الكهربائي في ليلة الامتحان.
- الاتجاه الرابع يبدو فيه الاحباط مرتبطا بموقف اجتماعي يقوم على القيم والتقاليد او التعاليم الدينية .

2- الاحباط الداخلي: الذي تكون مصادره مرتبطة بكيان الفرد وذاته وشخصيته ومن هذه المصادر:

- مرافقه للفرد منذ بداية حياته كالعمى والطرش او الضعف العقلي.
- تحصل من خلال الحياة وفي اثنائها حيث يولد سليم الحواس متكامل الخلقه ولكنه يتعرض لما يفقده هذه السلامة.

النكوص انعكاسات لاشعورية يمكن ربطها بالموقف الاحباطي الذي عاناه وذاق مرارته . ومنها ما يطلق عليه النكوص وهو استجابة دفاعية لا شعورية تحصل بعد الاحباط مباشرة

وطبيعته هذه الاستجابة تتجلى بعودة الفرد الى اساليب وطرق كانت في الماضي فعاله في اشباع حاجاته ومواجهة مشكلاته . ولكنه تجاوزها بتقدم العمر واصبحت غير مناسبة في المرحلة العمرية الجديدة . وعند الاحباط يصبح الفرد غير وادر على مواجهه الواقع باعباده الطبيعية ، فيعود لا شعورياً الى الاساليب الاولى التي استخدمها في طفولته . فالطفل الذي يواجه الاحباط بسبب تحول اهتمام والدته . او افراد عائلته الكبار الى اخيه الصغير فانه يعود الى الفاظ الرضع او يعود الى عدم ضبط عضلات متانته او يعود الى البكاء بالاساليب الطفولية التي استخدمها اخوه من اجل ان يجلب اهتمام الام . ان النكوص لا يقتصر على الاطفال بل يحصل كثيراً عند المراهقين وعند الراشدين ومن امثله عند هذه الشرائح العمرية : هو ما يحصل عندما يفشل الرجل في حبة فانه يعود للتعلق بامه او باخته الكبيرة او رغبة الزوج الى . ان تكون زوجته نسخة من امه او رغبة الفتاة الى ان يكون زوجها نسخة من شخصية ابيها ان اول من اعطى اهمية كبيرة للنكوص باعتباره العملية الوحيدة التي يقابل بها الفرد المواقف الصعبة التي يعجز عن مواجهتها والتغلب عليها وانه يعمم على سلوك الكبار في حالات الفشل عامة . حيث يركن الكبير الى البكاء او باحلام اليقظة هو العالم (يونك .)