**محاضرات المظاهر السلوكية المرتبطة بسوء التوافق النفسي**

**المرحلة الثانية صباحي**

**الاحد 2021|2|21**

**الزمن: ساعتان من س8:30**

**المحاضرة الاحباط**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

 **يسعى الانسان الى التعامل والتواصل باستمرار مع البيئة والظروف التي تحيط به بهدف التوافق معها وقد ينجح في مسعاه او يفشل في المواجهة مع تلك الظروف .**

 **ان الفشل في مثل هذه الظروف يؤدي الى حالة من الاحباط والتي تنعكس على سلوكه سلبا وكذلك تؤثر على تعامله مع الاخرين وهذا يؤدي الى الشعور بالحيرة والارباك والعجز والقلق**

**ان زيادة القلق لديه يعد بمثابة رد فعل لاشتداد الغموض في الحياة ومجهولية المستقبل**

**ان لكل انسان درجة من تحمل الاحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض اليها ولهذا تتنوع هذه الدرجة من شخص الى اخر ومن موقف الى اخر ومن ظرف الى اخر وعلى نوع الاستجابة لهذه الاحداث والضغوط**

**يعرف الاحباط : هو الحالة الانفعالية التي يمر بها الشخص حين يدرك وجود عائق امامه يمنعه من اشباع حاجاته او توقع وجود هذا العائق مستقبلا ويولد تهديد وتوتر نفسي كذلك يولد حالة من احساس الناس بأنهم عاجزون ان يفعلوا أي شيء**

**مستويات الاحباط**

**توجد ثلاث مستويات من الاحباط**

**اولا المستوى الخفيف : يكون فيه الشخص منطوي على نفسه لكنه يتفاعل مع المحيط الخارجي**

**ثانيا المستوى المتوسط :فيه يرفض الشخص التعامل مع المحيط الخارجي**

 **ثالثت المستوى الشديد : فيه يعاني الشخص من الهلاوس وهنا يبداء بالتفكير بالانتحار بسبب شدة الاحباط لانه يعتقد ان الحياة ليس لها قيمة عنده**

**العوامل التي تؤثر في القدرة على تحمل الاحباط**

1. **مستوى الاحباط كلما استسلم الشخص للعائق الذي يواجهه صاحبه من مشاعر الاحباط بسرعة فانه يلجاء الى الحيل الدفاعية للتخفيف من حدة تلك المشاعر**
2. **قوة العائق الذي يحول بين الشخص وتحقيق هدفه او اشباع حاجته**
3. **شدة الرغية في تحقيق الهدف**
4. **عدم توفر اهداف بديلة**
5. **الخبرات المؤلمة وتجارب الاحباط السابقة التي مر بها الشخص**

**شكرا لاصغائكم**

**المحاضرة القادمة اعراض الاحباط**