



واحد کار ۲

نیازهای روانی و طبقه‌بندی آن‌ها



۱- نیازهای روانی انسان را نام ببرد.

۲- ارتباط بین نیازهای روانی و بیماری‌ها و آسیب‌ها را شرح دهد.

۳- نقش نیازها را در سلامت روان شرح دهد.

۴- سلسله مراتب نیازها را شرح دهد.

۵- عواقب عدم ارضای نیازها را بر سلامت توضیح دهد.

۶- جایگاه خود را در سلسله مراتب نیازها بیان کند.

۱- اولویتی از نیازها را بر مبنای اهمیت سلسله مراتب نیازها را در زندگی خانوادگی توضیح دهد.

۸- اولویت‌ی از نیازهای روانی خود تهیه کند.

۱- جنگ، آتش‌سوزی، تصادفات و مواردی مانند آن، کدام یک از نیازهای انسان را به خطر می‌اندازد؟

الف) نیازهای فیزیولوژیک
ب) نیاز به امنیت

(ج) تعلق

۲- فردی که احساس پوچی و بی‌ارزشی می‌کند در کدام نیاز خود با مشکل روبه‌رو شده است؟

الف) نیازهای فیزیولوژیک
ب) نیاز به امنیت

(ج) تعلق

۳- فردی که برای کمک به انسان‌های دیگر در فعالیت‌های خیریه شرکت می‌کند، براساس کدام نیاز خود

عمل می کند؟

الف) خود شکوفایی ب) امنیت ج) تعلق د) احترام

۴- عزت نفس با کدام یک از نیازهای زیر مرتبط است؟

الف) خودشکوفایی ب) امنیت ج) تعلق د) احترام



مقدمه

یکی از موضوع‌های بسیار مهم در تربیت فرزندان و به ویژه در زمینه‌ی مسایل خانواده، تعیین نیازهاست. بسیاری از اوقات، والدین نگرانی دارند که اگر امکان خاصی برای فرزندان خود فراهم نکنند ممکن است فرزندان آنان صدمه‌ی روانی بخورند. همین موضع باعث ناتوانی والدین در نظارت دقیق و تربیت مناسب فرزندان می‌شود. از سوی دیگر، رفتارهای عده‌ای از والدین به گونه‌ای است که به احترام فرزندان لطمه می‌زند. در حالی که نیاز به احترام، نیازی بسیار مهم در فرزندان است، والدین به علت ناآگاهی از نیازهای آنان، ناخواسته به احترام فرزند نسبت به خود صدمه وارد می‌کنند. آیا می‌دانید انسانی عادی چه نیازهایی دارد؟ آیا با آن‌ها آشنا هستید؟ به همین دلیل، در این واحد کار نیازهای روانی انسان به بحث و بررسی مفصل گذاشته می‌شود.

۱-۲- تعریف نیاز

نیاز گفته می‌شود. دلیل آن که رفتار افراد بسیار متفاوت است ناشی از نیازهای مختلف است. زمانی که آن نیاز تأمین شد فرد دست از آن رفتار برمی‌دارد مثلاً فردی گرسنه که توانست غذایی بیابد و رفع گرسنگی کند آن وقت تا مدتی به دنبال غذا نخواهد بود.

با آن که تفاوت‌های زیادی در رفتار انسان‌ها دیده می‌شود ولی از یک نظر به یکدیگر شباهت دارند، زیر بنای شروع همه‌ی آن‌ها نیازی خاص است.

نیاز یکی از عواملی است که باعث بروز رفتار خاصی در انسان‌ها می‌شود. فردی که گرسنه است برای به دست آوردن غذا تلاش می‌کند، فردی که تشنه است، برای به دست آوردن آب فعالیت می‌کند و فردی که به درجه‌های بالای رشد و کمال نزدیک شده برای کمک به انسان‌ها و رفع رنج و محرومیت آن‌ها تلاش می‌کند. با این که رفتارها و فعالیت‌های افراد با یکدیگر متفاوت است در همه‌ی آن‌ها عامل خاصی باعث شروع رفتار خاصی شده است. به چنین عواملی که باعث رفتارهای خاصی می‌شود

توجه

رفتارهای کاملاً یکسان افراد، بر اساس نیازهای مختلفی شکل گرفته است. یعنی ممکن است که چند نفر در کلاس خاصی اسم‌نویسی کرده باشند ولی یکی برای ارضای نیاز خود به دانستن و فهمیدن باشد، دیگری برای شهرت و شخص دیگر برای آن که بتواند شغلی به دست آورد تا مخارج زندگی خود را تأمین کند.

یکی از راه‌های دستیابی به سلامت و بهداشت روان بیش‌تر راه‌های سالم و صحیح‌تری اقدام کنید. آن است که با نیازهای خود آشنا شده، برای ارضای آن‌ها از

توجه

شناسایی و آگاهی از نیازهای خود یکی از خصوصیات سلامت روان است.



۲-۲- نیازهای انسان برای برخورداری از سلامت

انسان معمولی دارای نیازهای متعدد و مختلف است. گاهی بعضی نیازها دارای قدرت و اهمیت بیش‌تری هستند و در زمان‌های دیگر ممکن است نیازهای دیگری از اهمیت برخوردار شوند. نیازهای انسان‌ها را به ترتیب اهمیت آن‌ها رتبه‌بندی کرده‌اند که در نتیجه‌ی آن سلسله‌مراتبی از نیازهای انسان شناخته شده است. گاهی در آغاز باید نیازهای خاصی تأمین شود تا در مرحله‌ی بعد، نیازهای دیگری مطرح شود. سلسله‌مراتب نیازها عبارت‌اند از:

نیازهای فیزیولوژیک

نیاز به ایمنی و امنیت

نیاز به تعلّق، دوست داشتن و دوست داشته شدن

نیاز به احترام

نیاز به خودشکوفایی

۲-۲-۱- نیازهای فیزیولوژیک: این نیازها متعدّد

و متنوع‌اند و سلامت انسان را تأمین می‌کنند، مانند نیاز به غذا، آب، هوا و مانند آن. زمانی که این نیازها تأمین نشده باشد، همه‌ی توجّه فرد، متمرکز بر آن‌ها خواهد بود. برای این که بیش‌ترین موضوع را متوجه شوید، زمانی را به یاد آورید که گرسنه‌اید در این زمان مرتّب غذاهای مختلف به ذهنتان می‌آید در حالی که اگر گرسنه نبودید به موضوعی دیگر توجّه می‌کردید.

تا هنگامی که نیازهای فیزیولوژیک و اساسی انسان برای زنده ماندن ارضا نشده باشد، فرد نمی‌تواند به مسایل دیگر توجّه کند ولی هنگامی که این نیازها تا حدّی ارضا شده باشد، آن‌گاه نیازهای مرحله بالاتر مطرح می‌شود.



سلسله‌مراتب نیازهای انسان

۲-۲-۲- نیاز به ایمنی و امنیت: انسان نیاز دارد در

جایی که زندگی می‌کند احساس امنیت و ایمنی داشته باشد. بدین معنی که احساس خطر نکند یا ترسی نداشته باشد که کسی یا چیزی او را تهدید می‌کند. ترس از حیوانات درنده، بلایای طبیعی مانند زلزله، سیل، طوفان و... یا بلایای ساخته‌ی دست انسان مانند آتش‌سوزی، جنگ، تصادفات و... از مهم‌ترین عواملی است که احساس امنیت انسان را در معرض خطر قرار می‌دهد. سایر عوامل مانند فقر و کم‌درآمدی، نداشتن آینده‌ی شغلی و بیکاری نیز باعث ترس از آینده و نگرانی می‌شود و از این راه احساس ایمنی و امنیت انسان را تهدید می‌کند.





بهداشت روانی در خانواده: نیازهای روانی و طبقه‌بندی آن‌ها

زمانی که تا حدی این نیاز انسان تأمین شد یعنی فرد احساس کرد که تا حدودی خطری او را تهدید نمی‌کند آن‌گاه نیاز به مرحله‌ی بالاتر در انسان فعال می‌شود و او را به تلاش و تکاپو وا می‌دارد.



انجام دهید ۱

فهرستی از عواملی که احساس امنیت و ایمنی انسان‌ها را تهدید می‌کند، تهیه کنید.

.....

.....

.....

.....

نشان‌دهنده‌ی آن است که این نیاز تأمین نشده است. تا زمانی که این نیاز تا حدودی ارضا نشده باشد فرد به طور مرتب در این زمینه فعالیت می‌کند و زمانی که این نیاز تا حدودی تأمین شد آن‌گاه نیازهای مرحله‌ی بالاتر مطرح می‌شود. گاهی بعضی از انسان‌ها برای این که به سایر انسان‌ها احساس تعلق پیدا کنند و محبت دیگران را به دست آورند دست به رفتارهای ناسالمی می‌زنند.

۳-۲-۲- نیاز به تعلق، دوست‌داشتن و دوست داشته شدن: هر انسان سالمی نیاز دارد که احساس کند جزء گروه و شبکه‌ی خاصی از انسان‌هاست و وجودش برای دیگران مهم است، دیگران او را دوست دارند و به او اهمیت می‌دهند. نه تنها انسان سالم نیاز دارد که دوست داشته شود بلکه نیاز دارد کسی را دوست بدارد. احساس تنهایی، بی‌کسی، نداشتن حمایت و پشتیبانی

انجام دهید ۲

فهرستی از رفتارهای ناسالمی که برای دستیابی به احساس تعلق و محبت در اطراف خود می‌بینید، تهیه کنید.

.....

.....

.....

.....



۴-۲-۲- نیاز به احترام: هر انسان سالمی نیاز دارد که به او احترام بگذارند و قبولش داشته باشند. نه تنها انسان به احترام دیگران نیاز دارد بلکه نیاز دارد به خود نیز احترام بگذارد. احترام و ارزشی را که انسان برای خود قایل است عزت نفس می‌گویند و یکی از نشانه‌های مهم سلامت روان است. افرادی که احساس می‌کنند دیگران برای آنان احترام و ارزشی قایل نیستند و

یا خود احساس می‌کنند افرادی بی‌ارزش یا بی‌فایده‌اند، سعی می‌کنند با انجام رفتارهای مختلف این نیاز خود را تأمین کنند. گاهی بعضی از افراد ممکن است برای تأمین این نیاز خود دست به رفتارهای ناسالمی بزنند. سعی فراوان در داشتن شهرت، خودنمایی، رقابت‌های ناسالم، دروغ، لاف‌زدن و ... از نمونه رفتارهایی است که برای تأمین نیاز به احترام و ارزشمندی صورت می‌گیرد.

پرسش

آیا می‌توانید تعدادی از رفتارهای ناسالمی را که برای دستیابی به احساس احترام و ارزشمندی صورت می‌گیرد نام ببرید؟

.....

.....

.....

.....

۵-۲-۲- نیاز به خودشکوفایی: پس از آن که نیاز خود انسان به احترام و ارزشمندی خودش و احترامی که دیگران به او می‌گذارند تا حدودی تأمین شد آن‌گاه نیاز دیگری انسان را به فعالیت و تکاپو و می‌دارد و آن، نیاز به خودشکوفایی است. منظور از خودشکوفایی آن است که انسان بتواند قابلیت‌ها و توانایی‌ها و استعدادهایی را که دارد عملی ساخته، به تحقق درآورد. تفاوت نیاز به خود شکوفایی با نیازهای مراحل قبلی آن است که در این جا ضعف یا ناتوانی مانند گرسنگی، تشنگی، کمبود محبت، ترس یا ناامنی و یا احساس بی‌ارزشی نیست که

فرد را به فعالیت و می‌دارد بلکه فرد برای رشد و دستیابی به کمال است که فعالیت می‌کند. نیاز فردی که برای دسترسی به عدالت و رفع محرومیت و رنج انسان‌های دیگر کوشش می‌کند، کمک به زندگی انسان‌های دیگر است، نه تأمین درآمد، شهرت، موفقیت و از این قبیل. پیامبران، امامان و رهبران نهضت‌های اجتماعی که برای تأمین عدالت اجتماعی و رفع ظلم کوشش و تلاش کرده‌اند، نمونه‌هایی از افرادی که به خود شکوفایی رسیده‌اند. خودشکوفایی راه دستیابی به کمال است.

پرسش

آیا می‌توانید چند نمونه از انسان‌هایی را که به خود شکوفایی دست یافته‌اند نام ببرید؟

.....

.....

.....

.....



بهداشت روانی در خانواده: نیازهای روانی و طبقه‌بندی آن‌ها

نمی‌تواند به این رشد و کمال دست یابد. هر چه محیط زندگی فرد گرم‌تر، حمایت‌کننده‌تر و سالم‌تر باشد راه دست‌یابی به کمال و خودشکوفایی راحت‌تر است.

همان‌طور که قبلاً گفته شد میل و نیاز به خود شکوفایی و کمال در همه‌ی انسان‌ها وجود دارد ولی انسان برای به تحقق درآوردن آن به شرایط و امکانات محیطی نیز احتیاج دارد. اگر محیط مناسبی برای رشد وجود نداشته باشد مسلماً است که انسان

فعالیت ۱



برگه‌ی فعالیت «من و نیازهای من»

تعیین کنید هر یک از نیازهای شما تا چه حدی ارضا شده است و اکنون در کدام مرحله از نیازها هستید؟ سپس تعیین کنید که با استفاده از چه فعالیت‌هایی می‌توانید نیازهای خود را از راه سالم به درستی ارضا کنید.

«من و نیازهای من»

من و نیازهای من					انواع نیازها
خودشکوفایی	احترام	تعلق، دوست داشتن	ایمنی و امنیت	فیزیولوژیک	
					میزان برآورده شدن
					فعالیت‌هایی که می‌توانم نیازهای خود را به درستی تأمین نمایم.

۱- نیازهای فیزیولوژیک

آیا این نیازها ارضا شده است؟

۲- نیاز به ایمنی و امنیت:

نیازهای شما در این حیطه چیست؟ لیست آنها را به ترتیب اهمیت از نظر خودتان بنویسید.

۳- نیاز به تعلق، دوست داشتن و دوست داشته شدن:

در مورد خودتان نسبت به اطرافیان در این حیطه چند جمله بنویسید. آیا نیازهای این حیطه به شما پاسخ لازم را داده است؟

۴- نیاز به احترام:

آیا این نیازها ارضا شده است؟

۵- نیاز به خودشکوفایی:

آیا این نیازها ارضا شده است؟

توجه



متأسفانه همه‌ی انسان‌ها نمی‌توانند در سلسله‌مراتب نیازها رشد کرده، به مراحل بالاتر دست یابند. چنان‌چه یکی از نیازها تا حدودی ارضا نشود فرد نمی‌تواند به مراحل بالاتر دست یابد و در نهایت نمی‌تواند به خودشکوفایی و کمال خود برسد.

۲-۳- اهمیت سلسله‌مراتب نیازها در زندگی
همان‌طور که گفته شد یکی از مهم‌ترین عواملی که انسان‌ها را به تحرک و فعالیت وامی‌دارد، نیازها هستند. هر انسانی دارای نیازهایی است و می‌تواند این نیازها را از راه‌های سالم و یا از راه‌های ناسالم تأمین کند. چنان‌چه این نیازها از راه‌های

سالم و مورد قبول جامعه و به‌طوری‌پسندیده ارضا شود راه فرد برای خودشکوفایی و کمال باز می‌شود، در غیر این صورت با مشکل‌ها و مسایل متعددی روبه‌رو خواهد شد، حتی ممکن است سلامت جسم و روان او را به خطر اندازد.

فعالیت ۲

برگه‌ی زیر را تکمیل کنید.

برگه‌ی فعالیت «نیازها، سالم یا ناسالم»

هر یک از موقعیت‌های زیر را به دقت بخوانید.

۱- نیاز هر موقعیت را مشخص کنید.

۲- تعیین کنید آن نیاز از راه سالم یا از راه ناسالم ارضا شده است.

الف) حسین ۱۵ ساله است و مایل است دیگران به عقاید او اهمیت دهند و برای آن که نشان دهد بزرگ شده، دارای افکار و عقاید خاص خود است به‌طور مرتب با والدین خود درگیر می‌شود و جرّ و بحث می‌کند.

کدام نیاز:

سالم یا ناسالم:

ب) ناهید به شدت احساس تنهایی می‌کند و به همین دلیل به خانه‌ی فرهنگ محلّه‌ی خود می‌رود و در فعالیت‌های مختلف گروهی شرکت می‌کند و از این طریق برای خود دوستانی پیدا کرده است.

کدام نیاز:

سالم یا ناسالم:

پ) شهرام نگران آینده‌ی شغلی خود است و به همین دلیل در کنار فعالیت‌های درسی خود به حرفه‌آموزی هم پرداخته است تا اگر در کنکور قبول نشد، حرفه‌ای بلد باشد که از طریق آن کسب درآمد کند.

کدام نیاز:

سالم یا ناسالم:



ت) مریم احساس می‌کند، اگر ساده و معمولی لباس بپوشد کسی به او توجه نمی‌کند، مگر آن که آرایش غلیظ داشته باشد و لباس عجیب و غریب بپوشد.

کدام نیاز:

سالم یا ناسالم:

ث) سعید برای آن که توجه دیگران را جلب کند همیشه در باره‌ی دارایی‌های خانوادگی خود دروغ می‌گوید و لاف می‌زند.

کدام نیاز:

سالم یا ناسالم:

نه تنها مهم است که نیازها را از راه‌های سالم و مناسبی ارضا کنید، بلکه مهم است که محدود به یک نیاز نشوید به طوری که نتوانید به مراحل بالاتر رشد، دست یابید.

می‌کوشند به طور صحیح نیازهای خود را ارضا کنند. آگاهی از نیازهای خاص هر یک از اعضای خانواده به رشد و پرورش انسان‌های درون آن خانواده کمک می‌کند. اگر چه خانواده محیط گرم و عاطفی است که به انسان‌ها کمک می‌کند به ارضای صحیح نیازهای خود بپردازند، بعضی از خانواده‌ها در ارضای نیازهای اعضای خانواده خود دچار مشکل‌اند.

۲-۴ خانواده و سلسله مراتب نیازها

خانواده یکی از مهم‌ترین مکان‌هایی است که انسان‌ها

فعالیت ۳



به موارد زیر دقت کنید و مشخص کنید که هر یک در کدام مرحله نیازهاست:

- مریم مرتباً به مادر خود می‌گوید که مادرش او را دوست ندارد بلکه خواهر دیگرش را دوست دارد.
- رامین کودک شش ساله‌ای است که همیشه نگران است که مادرش به دنبالش نیاید.
- ترانه نه ساله است و از تاریکی می‌ترسد. او دوست ندارد شب‌ها از والدین خود جدا شود و با آن‌ها در یک اتاق می‌خوابد. هر چه والدینش او را تشویق می‌کنند که تنها در اتاق خود بخوابد او قبول نمی‌کند.
- شادی نوجوانی ۱۴ ساله است که تصور می‌کند هیچ نکته‌ی مثبت و مهمی در خود ندارد و به همین دلیل هیچ‌گاه به خود اجازه‌ی صحبت کردن در جمع را نمی‌دهد. او با خود می‌گوید: «من که حرف مهمی نمی‌توانم بزنم که ارزش شنیدن داشته باشد. من کی هستم که دیگران به صحبت‌های من گوش دهند پس بهتر است چیزی نگویم. دست کم خودم را کم‌تر خراب می‌کنم».
- محسن نوجوانی ۱۵ ساله است و برای این که دیگران برای او احترام و ارزش قایل شوند نسبت به دیگران پر خاشگری می‌کند و زور می‌گوید.
- والدین حامد همیشه او را با پسر عمویش مقایسه می‌کنند و از او انتظار دارند که مانند او باشد و حامد احساس می‌کند که چون مانند پسر عمویش موفق نیست هیچ احترامی ندارد.
- شیدا همیشه خود را با هنرپیشه‌ها مقایسه می‌کند و چون احساس می‌کند دختر زیبایی نیست فکر می‌کند که هیچ‌کس برای او احترام و ارزشی قائل نیست.



خانواده بتواند به این نیازها توجه کند و یا افراد خانواده متوجه نیازهای خود شوند و از راه‌های سالم به رفع آن‌ها بپردازند مسلم است که از سلامت روان بیش‌تری برخوردار خواهند بود.

همان‌طور که مشاهده می‌کنید رفتارها و مشکل‌های بالا مسایلی رایج در میان خانواده‌هاست و نشان‌دهنده‌ی آن است که نیازهای عده‌ای از افراد خانواده ارضا نشده است و چنان‌چه

چکیده

سلسله مراتب نیازهای روانی انسان عبارت‌اند از: نیازهای فیزیولوژیک، ایمنی و امنیت، تعلّق، دوست داشتن و دوست داشته شدن، احترام و خودشکوفایی. تا زمانی که هر یک از نیازهای انسان تا حدی ارضا نشده باشد، فرد نمی‌تواند به مرحله‌ی بالاتر دست یابد. خانواده نقشی مهم در تأمین نیازهای روانی ایفا می‌کند. بنابراین آگاهی والدین از نیازهای روانی هر یک از فرزندان به آنان کمک می‌کند که با تسلط بیش‌تری به ارضای نیازهای واقعی روانی پرداخته، به اعضای خانواده‌ی خود کمک کنند تا به رشد بیش‌تری دست یابد.

؟ آزمون پایانی نظری واحد کار دوم

- ۱- فهرستی از نیازهای روانی انسان را به ترتیب نام ببرید.
- ۲- نیازهای انسان امروزی را به ایمنی و امنیت شرح دهید.
- ۳- نیاز به احترام را تشریح کنید.
- ۴- نقش خانواده را در تأمین نیازهای روانی انسان‌ها تشریح کنید.



؟ آزمون پایانی عملی واحد کار دوم

به رفتارها، برخوردها و واکنش‌های اطرافیان خود دقت کنید و آن‌ها را یادداشت کنید. سپس در جدولی مانند نمونه‌ی زیر مشخص کنید کدام یک از نیازهای آنان ارضا نشده و ارضا نشدن هر یک از آن‌ها چه مشکل‌هایی را به وجود آورده است؟ مشکل‌های ایجاد شده را در این جا یادداشت کنید.

پیامدهای ارضا نشدن نیاز	نیاز ارضا نشده	موقعیت مشاهده شده