



كلية التربية للعلوم الانسانية
College of Education for Human Sciences

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
(الصحة النفسية)

محاضرة بعنوان
الصراع النفسي
المرحلة الرابعة
الدراسة الصباحية والمسائية
اعداد
أستاذ مساعد مهدي شهاب احمد
للعام الدراسي 2025-2026

محاضرة بعنوان الصراع النفسي

معنى الصراع النفسي في علم النفس عرف صراع النفس في مجال علم النفس على إنه صراع داخلي لدى الشخص، وعادة ما يحدث في حالة تعرض الشخص إلى الاختيار بين أمرين أو عدة أمور مختلفة، فقد تجدها لا تتناسب بين السلبيات والايجابيات فيبدأ الصراع من تلك الأمور المحيرة لدى الشخص حيث يريد أن يختار في تلك الأمرين مما يسبب حيرته. يقع الشخص في الحيرة بسبب اكتساب من تلك الدافعين الإيجابيات والسلبيات على نفس الوتيرة وتكافؤ بدرجة واحدة، وقد يحدث العديد من الصراع في حالات مختلفة والتي تكون على سبيل المثال حيرة الطالب الثانوي في الاختيار بين العلمي والأدبي أو حتى حيرة الشخص في اختبار الوظيفة المناسبة له. كما تحدث تلك الحيرة للشخص عند اختيار شريكة الحياة وغيرها من المواقف الكثيرة التي تجعل الشخص في حالة من الحيرة الشديدة خاصة في حالة اختيار بين أمرين اصعب من بعضهما. أسباب صراع النفس في ظل التقدم التكنولوجي الذي نعيشه لابد أن يكون له ضريبة تُدفع، حيث كانت الرفاهية التي يعيشها الإنسان تهتم بالجانب الجسدي في حين أغلقت على الجانب النفسي والروحي، لذلك تعرض الإنسان للإصابة للعديد من الأمراض النفسية التي تضاربت مع ذاته فنتج عنها الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية التي وقف الطب عاجز عن علاجها، لذلك سوف نوضح أسباب صراع النفس من خلال الآتي: الخوف: يتعرض الشخص لصراع النفس نتيجة للشعور بالخوف سواء كانت على النفس أو على أحد المقربين أو الخوف من الموت أو الفقر بجانب الخوف من مخاطر المستقبل، ويحدث صراع النفس نتيجة تعرض الشخص لأحدى الصدمات النفسية كالتعرض لخسارة مالية كبيرة أو إصابة الفرد بأحد الأمراض المزمنة أو ربما لفقدان

عزيز لديه. الضغوط الخارجية: يحدث صراع النفس للتعرض لضغوط خارجية من جانب المحيطين به حتى يتمكنوا من السيطرة على أفكاره والتحكم في تصرفاته. الحيرة: قد ينشأ صراع النفس للفرد داخلياً بسبب الحيرة والعجز عن اتخاذ القرار السليم خاصة في حالة اتخاذ القرار يلزم السرعة والعجلة في الاختيار. الكبت النفسي: في حالة كبت الغرائز والرغبات تجعل الشخص عرضة للإصابة بصراع النفس مما يتسبب على عدم القدرة في اتخاذ القرار بنفسه بجانب الإحساس بالقلق والتوتر الانفعالي والوقوع في الحيرة. الوراثة.

إن المجتمع الإنساني محكوم بمعايير تحدد طبيعته وعلاقة أفرادهم ببعض في مجالات الحياة المختلفة، والقيم هي التي تصنع مجموعة المعايير التي يتعامل بها المجتمع مع غيره من المجتمعات.

تعد المؤسسات التربوية الاجتماعية وخصوصاً الأسرة التي لها دور أساسي في اكتساب القيم للأفراد وتكامل شخصياتهم ، فالأسرة تبتث روح المسؤولية والقيم و احترام النظام والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وكذلك تلعب دور في نقل التراث الاجتماعي عبر الاجيال .

يعرف الصراع هو حالة انفعالية تحدث للفرد نتيجة وجود دافعين متعارضين لا يمكن اشباعهما في وقت واحد .

لماذا قسم من الناس غير سعداء

ج - لأنه يبقى في صراع مع النفس واسير ذنب قد قام به ودائماً في عراك نفسي اسبابه

1- البيئة

2- قدرات الفرد وامكانياته واتجاهاته

3- الحالة النفسية

4- عادات المجتمع وتقاليده

5- الرغبات والاهداف

6-نقص المعلومات

7-الثقة بالنفس

انواع النفس :

(جسد) (نفس)(روح)

الانسان مكون من جسد اللي هو الجسم والنفس اللي هيا الشريحة والروح مشحونة من الرحمان ، الامراض وين تكون موجودة (النفس - الجسم) الروح لا تمرض ولكن تحتاج الى شحن مستمر

زين هاي النفس ضروري اتغلب عليها اي نعم ضروري .

بسم الله الرحمن الرحيم

وما ابرئ نفسي ان النفس لا مارة بالسوء صدة الله العظيم

تقسيم النفس بالقران الكريم

1-النفس الامارة بالسوء (كل الشهوات والرغبات والدوافع).

2-النفس اللوامة من اخطر انواع النفس توقف حياتك في نقطة معينة .ولهذا رب

العزة قسم فيها . لا اقسم بيوم القيامة ولا اقسم بالنفس اللوامة . مثال (دائما

الشخص يحس بتانيب الضمير اتجاه فعل قام به او اختلاق الشعور بالذنب)

3-النفس المطمئنة النفس التي تحاول ان توزن بين القسمين السابقين .

يؤكد فرويد ان تشكيل الشخصية السوية تعتمد على أهمية الذات ونموها نمو

سليما، و الأنا هي الحجر الأساسي في تكوين الشخصية و لها دور تنفيذي

ووظيفي في بناء الشخصية. وفي نظر فرويد للشخصية السوية هي نتاج توازن بين

قوتين هامتين وهما ("الأنا") التي يشير إلى القوة الإرادية للشخصية وتخضع لرغبات

"الهو" ولتنمو "الأنا الأعلى" وهي تعبر عن القيم التقليدية الصارمة للسلطة الوالدية

والمجتمع ،

انواع الصراع اللاشعوري حسب نظرية التحليل النفسي و كارين هورني

الهو الشهوات والرغبات

الايكوا او الانا او الواقع الحلال والحرام
سوبر ايكوا او الضمير يكون الرقيب على الانسان .

انواع الصراع الشعوري

1-الإقدام وجود موقفين متعادلين من حيث الصفات التي تجذب الفرد نحو كل منهما حيث يتعذر للشخص اشباعهما .

2-الإحجام موقفان يلحق الضرر بصاحبها (الجندي بالمعركة خوفاً على حياته وخوفه من الموت وإذا هرب يحال الى المحاكم العسكرية .

3-الإقدام احجام وجود امرين يريد الشخص تحقيق احدها ولكن الآخر يمنعه امتحانيين في يوم واحد

لقد حاول ميلر نتيجة دراسات طويلة قام بها أن يضع بعض المبادئ التي تترتب عن الصراع النفسي وهذه المبادئ هي:

في حالة صراع (الإقدام . الإقدام) يصل الفرد إلى حل سريع دون تردد كبير لأن كلاً من الهدفين مرغوب فيه ويكاد المرء لا يواجه أي توتر نفسي يسيء إلى صحته.

في صراع (الإحجام . الإحجام) يواجه الفرد حالة نفسية أشد صعوبة وأعلى توتراً لأن عليه أن يختار أحد الأمرين رغم ما ينطوي عليه من مخاطر ومتاعب أو أن يهرب من الموقف تماماً وقد يقبل بحلول جزئية توفيقية عندما يرى أن أحد الأمرين أقل خطورة.

في حالة صراع (الإقدام . الإحجام) يكون الفرد في أقصى درجات التوتر النفسي والحيرة والارتباك خاصة عندما تتساوى قوة الجذب وقوة النذب في كل من الهدفين أو الهدف نفسه ولا يستطيع الفرد أن يتوصل إلى قرار إلا في حالة تدخل عنصر ثالث يرجح كفة الإقدام أو كفة الإحجام ويتكرر نفس الموقف عند المعاناة من (صراع الإقدام . الإحجام المزدوج).

لا يحدث الصراع إلا إذا تساوت قوة الجذب وقوة النذب في موضوع الصراع، أما إذا تفاوتت القوتان فإن الصراع يكون ميسراً ويمكن للفرد أن يتخذ القرار بسهولة للتخلص من الموقف.

عندما يكون الفرد بعيداً عن الهدف تكون درجة استجابة الإقدام أعلى من درجة استجابة الإحجام، أما إذا كان الهدف قريباً من الفرد فإن درجة استجابة الإحجام تكون أعلى من درجة استجابة الإقدام.

كيف يکنني التخلص من الصراع

- 1- الوصول الى حل جذري للتناقضات .
- 2- اخراج المشاعر السلبية من تفكير الفرد .
- 3- اتخاذ القرار المناسب بعد تحديد الهدف .
- 4- التفاعل مع الاخرين وعدم بقاء الفرد منعزلاً ومشاركة المشكلة مع شخص يثق به .