

## \* - الصراع / -

### \* - مفهوم الصراع : -

الصراع من العوامل الديناميكية الأساسية في تكيف الفرد وهو يعني وجود تعارض بين دافعين يلحان على الاشباع ولايمكن اشباعهما في وقت واحد ، والصراعات في حياة الافراد كثيرة ولكن هذه الصراعات ليست على درجة واحدة من شدة ضغطها على الفرد ، وهذا يتوقف على اهمية الدوافع المتعارضة من جهة وقدرة الفرد على اتخاذ القرارات من جهة ثانية ، فعلى سبيل المثال قد يحصل ان يطلب من الطلبة أداء الامتحان بموضوعين في يوم واحد وعندئذ قد يقع الطالب المهدد بالرسوب في الموضوعين في صراع لأن الوقت لايكفيه لضمان النجاح معاً ، ولايستطيع اتخاذ القرار بسهولة في تفضيل احدهما على الآخر او النجاح باحدهما دون الآخر ، فاذا كان النجاح في هذا الامتحان تتوقف عليه نتائج حساسة في حياة الطالب الدراسية ، فإن الصراع كان شديداً جداً ، اما اذا كانت النتائج المترتبة على ذلك ليست حاسمة فان الصراع يكون اخف وطأة على الفرد .

## اسباب الصراع

- 1- محتويات التي يعيش فيها الفرد في ابعادها المخ المختلفه الماديه و الاجتماعيه والنفسيه
- 2- التعارض الذي يحصل بين دوافع الفرد نفسه من حين لآخر و من وقت الى وقت ثاني
- 3- عادات المجتمع وقيمه وتقاليده
- 4- عدم ثبات قدرات الفرد واتجاهاته على الرغم من تزايدها وتطورها في الحالات الطبيعيه الا انها غير كافيه لمواجهة الظروف والمواقف التي يواجهها
- 5- مستوى ثقة الفرد بنفسه تشكل ثقة الفرد بنفسه اساس النجاح وبالعكس عدم الثقة بالنفس تلازم حالات الصراع

## \* - انواع الصراع : -

- 1 - صراع الاقدام / - صراع الرغبة ، وهو يتعلق برغبة الفرد في تحقيق شئين او اشباع حاجتين في وقت واحد ، وان رغبته فيهما متعادلة متساوية الأمر الذي يجعلهما تتصارعان على مسرح ذاته ومشاعره - والامثلة على هذه المواقف كثيرة ، فبعض الاطفال يعاني من صراع بين رغبته في مشاهدة برنامج كارتون على احدى قنوات التلفزيون ، ورغبته في مصاحبة والدته لزيارة خالته وعائلتها واللعب مع ابنائهم ، وبعض المراهقين يعاني من صراع بين رغبته في مزاوله بعض هواياته وبين رغبته في الدراسة لتحقيق مستوى تحصيلي جيد يحقق ذاته ويكسب احترام الاهل والمدرسين ، ويخضع لمثل هذا الصراع حتى الكبار من مستويات

رفيعة في العلم والثقافة ، فقد يقع الاستاذ الجامعي او الطبيب المشهور في صراع بين رغبته في قيامه بواجباته العائلية وبالتواجد ضمن اسرته ومشاركتهم بعض متطلبات الحياة الاجتماعية ، ورغبته في متابعة بحوثه او اعماله .

**2 - صراع الاحجام / عدم الاقدام / صراع الرهبة /** - تتعلق اركان هذا الصراع في الرهبة التي تهدد الفرد من حصول احد امرين ومن امثلة هذا النوع ما يحصل عن المريض الذي يهدده المرض من جهة ويهدده الخوف من عملية جراحية صعبة من جهة اخرى ، ومن الامثلة على ذلك مايعانيه آباء طالبات الكليات اللاتي يعشن في مدن قريبة من بغداد وصراعهم ناتج من خشيتهم من عوامل عيش البنات لوحدها في بغداد من جهة وخشيتهم من سفرها كل يوم ذهاباً واياباً الى بغداد من جهة ثانية ...

**3 - صراع الاقدام الاحجام ( صراع الرغبة والرغبة ) /** - ويقوم هذا النوع من الصراع بوجود أمرين يرغب الشخص بتحقيق احدهما ولكن الامر الآخر يمنعه ويعرقل تنفيذه ، وبصورة أوضح يكون هذا الصراع بسبب تعارض رغبتين احدهما موجبة والاخرى سالبة او ان للموضوع جانب مرغوب وجانب مرهوب ، ومن امثلة ذلك الصراع الذي يعانيه بعض المرضى ، فهو يرغب في الطعام ولكنه يخاف السمنة أو ارتفاع مستوى السكر في الدم وبعض المسافرين لمسافات بعيدة فهو يرغب بالوصول بسرعة ولكنه يرهب الركوب على متن الطائرة .

### الصحة النفسية في الطفولة والمراهقة

لو رجعنا الى التراث الاسلامي قليلا لوجدناه يزخر بالاحاديث والتوجيهات في تربية الاطفال والتي تؤكد على وقت التربية ونوعيتها وكيفيةها حتى انها لم تترك صغيرة ولا كبيرة الا فصلت القول بها . فعلى سبيل المثال ما ورد عن النبي محمد (صلى الله عليه واله وسلم ) ((اتركوا اولادكم سبعا وادبوهم سبعا وصا دقوهم سبعا)) وايضا قوله (علموا اولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل) وهنا يؤكد على التربية البدنية زيادة على العقلية والروحية لكي ينشأ متكاملًا صحيحًا.

**اهم الاسباب التي تؤدي الى سوء الصحة النفسية لدى الاطفال:**

1- تعد الاسرة المضطربة بيئة نفسية سيئة للنمو فهي مرتع خصب للانحرافات السلوكية مستقبلًا.

- 2- كثرة محاسبة الاطفال واستخدام الضرب والشتائم التي تخلق جيلا من الاطفال عديمة الثقة.
- 3- تشاجر الوالدين امام الاولاد وكثرة صخب الام والاب وغضبهما المستمر له التأثير السيء على الاطفال .
- 4- دلال الاطفال الزائد والقلق المفرط عليهم وتربية الاطفال على العزلة والانطوائية ينشأ افراد لا يستطيعون مواجهة ملومات الحياة.
- 5- ترك الاطفال يشاهدون الافلام المرعبة والقصص الخرافية والبرامج غير التربوية من اهم الاسباب التي تؤدي الى زرع المخاوف النفسية.
- 6- الاختلاط مع الاطفال غير الصالحين والتأثر باخلاقهم وعاداته.

### اهم المعالجات السلوكية لاضطرابات الاطفال النفسية :

- 1- تدريب الوالدين على تجاوز السلوكيات الخاطئة في التربية والتي ذكرت اعلاه.
- 2- استشارة المخصصين في التربية وعلم النفس لمعالجة اطفالهم.
- 3- التعاون بين البيت والمدرسة في معالجة الاضطرابات النفسية للاطفال.
- 4- الحرية التي تتناسب مع النضج.
- 5- سيادة جو مشبع بالحب مع التوجيه السليم والمساند من قبل الاسرة.
- 6- ضمان وجود تعاون بين الاسرة والمدرسة في رعاية نمو الطفل.

### الصحة النفسية والمراهقة:

- يقول الكاتب الانجليزي لويس كارول يشعر المراهق كما انه سوف يعيش للابد فهو متأكد بانه يعرف كل شيء ويغطي نفسه باقواس ويمضي بشجاعة يبحث عن الوجه الاخر الذي يناسبه ويمتلكه.
- وتعرف مرحلة المراهقة من خلال علامات النمو الجسمي والاجتماعي وبروز الغريزة الجنسية الى الوجود تعد مرحلة المراهقة من اهم مراحل النمو لانها مهمة في تكوين شخصيته ،فهي تنقل المراهق من الاعتمادية الى الاستقلالية .
- واذا كانت المراهقة مرحلة تغيرات جسدية فسوف تصاحبها تغيرات نفسية وان لم تراع سوف تصبح ازمان وتؤدي الى امراض نفسية واهم الامراض التي تصيب المراهق هي:
- 1- احلام اليقظة والخيال الخصب.
  - 2- التذبذب بين الطفولة والمراهقة .
  - 3- الخجل والميل الى العزلة والانطواء بسبب عدم الثقة بالنفس.
  - 4- الغضب والثورة والتمرد.

- 5- عدم تقدير الذات والشعور بالفشل.
- 6- العنف والتهور كوسيلة لسد النقص.
- 7- جنوح الاحداث.
- 8- ادمان المخدرات
- 9- الانتحار

### اساليب علاج الامراض النفسية للمراهقين والوقاية منها:

- 1- تهيئة المراهق للنمو الجسمي والجنسي من مرحلة الطفولة.
- 2- العناية بالتربية الصحية والجانب الوقائي وزيادة الاهتمام بالتغذية والنوم.
- 3- عدم تحميل المراهق فوق طاقته وعدم تكرار انك اصبحت رجلا او انك اصبحت امرأة.
- 4- اشغال المراهق بعمل معين او هواية معينة لكي تنمو شخصيته واستقلاليتته.
- 5- مساعدة المراهق في التخلص من الاستغراق في احلام اليقظة.
- 6- تنمية الشعور الديني والالتزامي الاخلاقي من خلال الانموذج السوي وليس الاجبار ،لأنها مرحلة التكليف الشرعي.
- 7- فتح باب الحوار مع المراهق وتشجيع التعاون الاسري وان يكون الابوان صديقين لا حاكمين.
- 8- تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وتقديرها لكي يستطيع الانتقال الى الحياة.