

## المحاضرة السادسة: القلق ، الصراع

### 1- القلق

يعبر القلق من المفاهيم الأساسية في علم النفس المرضي خاصة في المنحى التحليلي لتفسير الاضطرابات النفسية

**1.1- تعريف القلق:** القلق المتفحص لمعاني الكلمة في المعاجم العربية ومجالات استخدامها يجد أنها تشير إلى عدم الاستقرار على حال واحد، والحركة والانتقال من مكان لآخر، فهي جميعها صفات تنطبق على الشخص القلق وهو ما يتفق مع المعنى الاصطلاحي للكلمة.

من الناحية الاصطلاحية:

يعرفه ايزاك م. ماكس: بأنه انفعال يشعر به الفرد عندما يجد نفسه محاصراً في ركن ضيق، فيشعر حينئذ بأنه مهدد رغم أن مصدر التهديد قد لا يكون واضحاً دائماً. حيث يرتبط الشعور بالخطر بالشعور بالخوف والانفعالات المماثلة.

ويضفي عليه الزراد تعريفاً نفس فيزيولوجي بأنه شعور غامض غير مسار بالتوقع والتوتر، مصحوباً ببعض المظاهر والإحساسات الجسمية المرتبطة بزيادة نشاط الجهاز العصبي الذاتي وعلى وجه التحديد تفعيلاً للجهاز العصبي الودي كزيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم والتنفس وشد العضلات. مصحوباً بمشاعر ذاتية من التوتر مرفوقاً بالحركة أحياناً، كما أنه حلة توتر شامل نتيجة توقع خطر حقيقي أو رمزي.

### 2.1- أنواع القلق:

قسم علماء النفس القلق إلى عدة أنواع فمنهم من قسمه إلى ثلاث أنواع حسب مصدر القلق وفقاً على لطروحات فرويد (القلق الموضوعي والقلق العصبي والقلق الأخلاقي)، ومنهم من قسمه إلى نوعين حسب ديمومته (قلق الحالة وقلق السمة).

**- القلق الموضوعي:** مرتبط بخطر خارجي معروف كقلق الطالب قبل دخوله الامتحان فهو حالة مؤقتة تزول عند زوال المؤثر وهنا يمكن استخدام مصطلحي الخوف والقلق بشكل متبادل لأنهما يعبران عن الظاهرة والأعراض نفسها.

**- القلق العصبي:** يعتبر رد فعل غريزي غامض المصدر و غير معروفة السبب فهو حالة مرضية (قلق مرضي) تعيق ممارسة الفرد لحياته الطبيعية ويتصف بدرجة من الديمومة تؤدي أحياناً إلى ظهور بعض الأعراض الجسمية. فمشكلة المصاب به هو البحث عن مصدره كونه يرجع عادةً إلى سنين سابقة تكمن في مرحلة الطفولة. حيث يعجز الأنا عن حل الصراع بين الهو والأنا العلى حسب فرويد.

**- القلق الأخلاقي:** مصدره داخلي ( نتيجة الشعور بالذنب من الأنا بسبب إحباط دافع الأنا الأعلى)، أي في الضمير. فيحدث نتيجة الشعور بالإثم أو الخجل من فعل سلوك لا يقبله المجتمع فيعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف نفسه مما يؤدي إلى القلق وهذا (حساب الضمير مثلها مثل المواطن الذي يخون وطنه).

- **القلق العام:** غامض وعائم لا يرتبط بأي موضوع.

- **القلق الثانوي:** كعرض مرتبط باضطرابات نفسية أخرى.

**3.1- أعراض القلق:** تختلف من شخص إلى آخر وحسب حدة الموقف ونوعه حيث تتمثل هذه الأعراض

فيما يلي:

• **الأعراض الجسدية:** الصداع والعصبية، وعدم التركيز، وسرعة ضربات القلب، ضيق في التنفس، مغص في البطن، وغصة في الحلق، وعدم العلاج ستؤدي إلى مضاعفات كالإصابة بالروماتيزم والإصابة بالذبحة الصدرية مع إمكانية حدوث ارتفاع حاد في ضغط الدم.

• **الأعراض النفسية:** الشعور الدائم باقتراب الخطر والموت، مشاكل كثيرة في النوم فهولا يستطيع النوم بشكل طبيعي ولا يقدر أن يفكر ويركز في حل أي مشكلة الشعور بالتعب من أقل مجهود .

**4.1- أسباب القلق:** أسباب وراثية- أسباب نفسية: أثبتت الدراسات النفسية والإكلينيكية أن هناك أسباب

نفسية تؤدي إلى ظهور القلق، فقد ينتج عن صراع نفسي وقد يكون نتيجة التهديدات، والخوف، مواقف الحياة الضاغطة، أسباب جسمية.

**2- النظريات المفسرة للقلق:**

**1.2- نظرية التحليل النفسي:** ميز فرويد بين نوعين من القلق، القلق الموضوعي والقلق العصابي، فهو يمتاز

بثنائياته في تفسيراته، ومر تفسير القلق لديه بمرحلتين نظرية فرويد الأولى في القلق: 1916-1917فسره على

أساس منع الرغبة الجنسية من الإشباع، فتتحول الطاقة النفسية المرتبطة بالدافع الجنسي "الليبدو" الى القلق. نظرية فرويد الثانية: 1936أين عدل من نظريته الأولى فأكد أن جميع المخاوف المرضية في أساسها هي رغبة جنسية تم كبتها، وبما أن الأنا هو منشأ القلق بما تحركه من كمونات عقلية لمواجهة الغمر النزوي. وبهذا التصور عدل فرويد فيه عن رأيه وتبين له من خلال دراسات القلق العصابي بان القلق هو المسبب الحقيقي للكبت وليس العكس.

رأي أدلر: القلق النفسي ينشأ نتيجة الشعور بالنقص مما يزيد في شعوره بعدم الأمان والاستقرار، ومن ثم ينشأ لديه القلق، فيبحث الفرد عن التعويض مما يولد لديه القلق إذا لم يستطع تعويض شعوره بالنقص.

رأي هندرسون: ينشأ القلق النفسي بسبب تعرض الفرد لمواقف إحباطية متكررة تؤدي إلى الصراع النفسي ثم

إلى القلق، وتشتمل هذه المواقف الإحباطية (مواضيع عادية، عائلية، ونفسية).

رأي رانك: ينشأ القلق النفسي إثر ولادة الفرد، وعملية الفطام الأولية والثانوية وانفصال الطفل عن عالمه المليء

بالأمن والطمأنينة ومواضيعه المحبوبة، ودخوله عالما مليئا بالصعوبات (عقدة الميلاد، والفطام).

**2.2- النظرية السلوكية:** تركز على عمليات التعلم، لا تهتم بالصراعات الداخلية، فهي ترجعه إلى تعلم خاطئ

كما أن توفر النموذج يعمل على تعزيز هذا القلق ويركز السلوكيين الأوئل على الاقتران بين المثير الشرطي والمثير

الطبيعي، وتكتسب الاستجابة للقلق من المثير الشرطي، فالقلق هو نوع من أنواع السلوك العصبي المتعلم، ومن ثم يمكننا خفضه عن طريق التشريط المضاد.

**3.2- النظرية المعرفية:** ترجعه إلى الخلل في التفكير الواقعي، حيث يرجع إلى جوانب معرفية ومعتقدات مشوهة، و مظاهر الاضطراب الفكري تتألف حسب بيك في: أفكار متكررة عن الخطر ترتبط بإدراكات سلبية تتشكل عنها أفكار حول حدوث وقائع مؤذية، نقص القدرة على صد الأفكار المخيفة غالباً ما يتعرف المريض على هذه الأفكار بلا معقولية لكنه لا يمكن صدها ويجول العجز في قدرته على التقدير الموضوعي وإعادة التقييم. تعميم المثير، فيتسع مجال المنبهات المثيرة للقلق ويدرك كل صوت أو موقف. بوصفه خطراً .

## 2- الصراع

نتكلم عن الصراع النفسي عندما يكون الفرد أمام دافعين متعارضين يلحان من اشباعهما في نفس الوقت ، و هو ما لا يمكن تحقيقه ، فالصراعات في حياة الفرد كثيرة ولكنها ليست على درجة واحدة من شدة ضغطها ، وهذا بالنظر لأهمية الدوافع المتعارضة وقدرة الفرد على اتخاذ القرارات تجاهها، ولذلك فهي من العوامل الديناميكية الأساسية المحركة للفرد للتكيف.

### 1.2- تعريف الصراع النفسي:

تعرفه دائرة المعارف الامريكية بأنه حالة من عدم الارتياح أو الضغط النفسي الناتج عن التعارض أو عدم التوافق بين رغبتين أو حاجتين أو أكثر من رغبات الفرد أو حاجاته . يعرف على أنه نزاع قائم بين رغبات الفرد ودوافعه وغرائزه الأساسية وبين مبادئه وقيمه الخلقية والاجتماعية حيث يكون أمام هذه الحالة عندما لا يمكن تحقيق رغبتي متناقضتين. وفي التحليل النفسي حسب (لابلانز وبونتاليس، 1997) هو مجابهة بين متطلبات داخلية متعارضة، حيث يمكن أن يكون صريحاً (بين رغبة ومطلب أخلاقي مثلاً، أو بين مشاعر متناقضة) أو كامناً يظهر بشكل ملتو. فهو ضمن هذا السياق من شروط تكون الإنسان من منظورات متعددة : الصراع بين الرغبة والدفاع، بين الأنظمة، بين النزوات.

يرى طه (1993) أن الصراع النفسي يحدث عند الفرد عندما يتعرض لدافعين أو لرغبتين أو أكثر بحيث يجذب كل مكون من مكونات الشخصية واحدا منهما ، وهنا يقع الصراع بين مكونات الشخصية أو أجهزتها، الأمر الذي يؤدي إلى حيرة الفرد وارتباك وتروده ما بين وجهتي الموقف الصراعى ، وهو موقف يمكن أن يؤثر على البناء النفسي للشخصية ويسبب انحرافات سلوكية أو أعراض نفسية مرضية . وتحليل الصراع من وجهة نظر تحليلية فرويدية تؤكد على حدوثه بين أركان الجهاز النفسي لأن كل مكون له أهداف يسعى لتحقيقها واختلاف هذه الأخيرة هو الذي يفضي إليه وما ينتج عن ذلك من (ضيق، فقدان التوازن، الشعور بالألم، التوتر...)، حيث تتجسد رغبة الفرد في تعبير الهو (حاجات رغبات) تولد طاقة نفسية

تؤدي للتوتر من أجل الاشباع، وهذا ليس متاح دائما لأن الواقع لا يسمح بذلك (الأنا) لأن المبادئ الأخلاقية والثقافية تمنع ذلك (أنا أعلى)، فيستخدم الصراع المفضي لاختلال التوازن إن لم تستطع الأنا لعب دورها كوسيط لحل هذا الصراع.

ولا يمكن للأنا أن تؤدي هذا الدور إلا إذا كانت تمتلك شحنة طاقوية لصد الشحنات الانفعالية للهو من جهة والشحنات المضادة للأنا الأعلى، فالأنا في عمل مستمر للاستجابة للمطالب المتنازعة للهو والأنا العلى والواقع على اعتبار أن رغبات الفرد في تجدد مستمر.

وهنا لا توافق هورني نظرة فرويد بقولها "إن الإنسان قد ولد وهناك تجانس بين عناصر نفسه بحيث يصبح قادرا على أن ينمي قدراته نمو طبيعيا في علاقات موفقة سعيدة مع ما يحيط به، أما في حالة تعرض الفرد إلى ما يهدد شعوره بالأمن فإنه يقوم في نفسه صراع وتضطرب مكونات نفسه نتيجة لوجود مخاوف تسير في اتجاه السوي الذي يتميز به السلوك العادي" فهي يرتبط الصراع في نظرها بالحاجة إلى الأمن، وهي تنظر للشخصية الإنسانية كوحدة متكاملة تعيش في عالم عدواني، كما ترى أن هذا الصراع بين الدوافع الأولية وبين النواحي الاجتماعية صراع قانوني وليس صراع أساسي

## 2.2- أنواع الصراع:

1.2.2- إقدام-إقدام: وهو عبارة عن صراع نفسي يصيب الإنسان وهو حينما يكون أمام اختبارين

متكافئين في كل شيء حيث في صراع أيهما يختار وبأيهما يضحى.

2.2.2- إقدام-إحجام: وفيه يتعرض هذا الإنسان للصراع حيث أنه يكون بين خيار واحد به الكثير من

السلبيات والإيجابيات في نفس الوقت وهو إذا وافق على هذا الخيار فسوف يتعرض لإيجابياته ويجب أن

يتحمل سلبياته وإذا لم يوافق عليها فسوف يحرم من إيجابياته وسوف يتعد عن السلبيات الخاصة بالخيار.

3.2.2- إحجام-إحجام: ويكون فيه الإنسان معرض إلى موقفين سلبيين وعليه أن يختار واحد منهم

وهذه السلبيات متكافئة في الموقفين بدرجة واحدة.

4.2.2.2- صراع الإقدام والإحجام المزدوج: وهذا النوع امتداد للنوع السابق وذلك عندما يقود

ظهور دوافع جديدة تدعم الإقدام نحو موضوع النزاع أو الإحجام عنه فظهور دافع جديد قد يساعد

على حل النزاع إلا أن المسألة قد تصعب إذا ظهر دافع جديد آخر.