

المحاضرة الرابعة : المفاهيم الأساسية في علم النفس المرضي : 3 - القلق

تمهيد :

- يعتبر القلق من أكثر الاضطرابات الانفعالية انتشارا في مرحلة الطفولة المبكرة ، بحيث يمكن القول بأنه عصاب الطفولة ، ففي معظم حالات الاضطراب لدى الأطفال نجد أن الطفل يعاني من القلق ، و القلق خبرة إنسانية لها قيمة بقائية ، حيث يعمل القلق كنظام تحذيري يساعد الفرد على تعبئة طاقته لمواجهة أية أخطار في الواقع الخارجي ، مما يعني أن المستويات المعقولة من القلق لها قيمة بقائية و وقائية تحمي الطفل من الخطر ، بينما المستويات المرتفعة من القلق تؤدي إلى توقع مستمر للخطر و الشر مما يؤدي إلى خلل معرفي و انفعالي ، كما أن المستويات المنخفضة من القلق ترتبط بالتبدل و اللامبالاة لدى الطفل

مما يعني الفشل في الدراسة والحياة.(مخير و اخرون ،2006،ص135)

1- تعريف القلق : هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء لا يستطيع تحديده تحديدا دقيقا.

- كما يعرف القلق على أنه : " حالة نفسية تظهر على شكل تؤثر بشكل مستمر نتيجة شعور الفرد بوجود خطر يهدده ، و مثل هذا الخطر قد يكون موجودا فعلا أو يكون متخيلا لا وجود له في الواقع، قد يكون منبع هذا الخوف أو التهديد الذي يؤدي بالفرد إلى القلق داخليا كالصراعات و الأفكار المؤلمة ،أو خارجيا كالخشية من شرور مرتقبة ككارثة طبيعية أو وجود عائق خارجي يؤدي إلى الإحباط ، غالبا ما يصاحب القلق الحاد بعض التغيرات الفيزيولوجية كارتفاع ضغط الدم ، و ازدياد معدل خفقان القلب ، و ازداد معدل التنفس ، و جفاف الفم و العرق الغزير . (العيطة ، 2008 ، ص 19)

* تعريف القلق النفسي عند الطفل :

" هو حالة تؤثر شامل مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي ناتج عن خبرة انفعالية غير سارة عانى منها الطفل ، و يظهر عنده القلق في شكل أعراض نفسية كالخوف الغامض ، العدوانية ، و أعراض جسمية مثل : ازدياد معدل التنفس ، سرعة ضربات القلب ، الشعور بالاختناق ، كثرة التبول ، النوم الغير العميق" . (مرجع سابق، ص 382)

- القلق و بعض المفاهيم المرتبطة به :

2-1- القلق السوي و القلق المرضي :

القلق السوي في الغالب يكون خارجي المنشأ ، و هو الذي يخبره الفرد في الأحوال الطبيعية كرد فعل للضغط النفسي أو الخطر ، أي عندما يستطيع الفرد أن يميز بوضوح شيئاً يهدد أمانة و سلامته .
(شيهان، 1998، ص 17، 18)

أما القلق المرضي فهو داخلي المنشأ ، و لذا فهو خوف مزمن من دون مبرر موضوعي مع توفر أعراض نفسية و جسمية شتى دائمة إلى حد كبير ، فهو قلق مرضي يسمى أحيانا بالقلق الهائم الطليق ، و القلق المرضي هو العرض المشترك و الظاهرة الأساسية و المشكلة المركزية في كل الاضطرابات العصبية. (عبد الخالق، 1994 ، ص 15، 16)

2-2- القلق و الخوف :

الخوف هو خوف الإنسان من موضوع معين موجود أمامه في الواقع، و يعايشه الشخص، و تزول أعراضه بمجرد زوال الموضوع المهدد ، و يمكن تلخيص بعض الفوارق بين القلق و الخوف من خلال النقاط التالية :

- القلق داخلي المنشأ أما الخوف فخارجي المنشأ.
- القلق لا يمكن التغلب أو يصعب التغلب عليه ذاتيا ، أما الخوف يتم التغلب عليه ذاتيا.
- لا يتضمن انفعال الخوف صراعات بينما القلق يكون مصحوبا بصراعات نفسية.
- استجابة الخوف مؤقتة تزول بزوال الموضوع المثير لها ، بينما تستمر استجابة القلق بالدوام و الاستمرارية لارتباطها بمثيرات أقل تحديدا و أكثر غموضا.
- تتناسب شدة الخوف مع درجة خطورة موضوعه أو مصدره، بينما تفوق شدة القلق خطورته و موضوعه أو مصدره لو تمت معرفته .
- يسهل تحديد مصدر الخوف أو موضوعه لأنه واضح، بينما يتعذر تحديد مصدر القلق لغموضه و إبهامه. (العطية ، 2008 ، ص 24)

3- أسباب القلق النفسي عند الطفل :

يوجد العديد من العوامل التي يرجح أن تكون كامنة وراء قلق الطفل نذكر منها :

- الانتقال من مرحلة عمرية لأخرى ، فكل مرحلة عمرية لها خصوصياتها ، فانتقال الطفل للمدرسة هي نقطة تحول ، و انتقال الفتاة أو الولد إلى سن المراهقة هي أيضا مرحلة يريد فيها كلاهما لفت النظر أو تأكيد الذات ، فهم يشعرون أنهم كانوا أطفالا ثم كبروا فيصبح لديهم قلق حيال إظهار أنفسهم ، و الكيفية التي يعملون عليها لمحاولة إثبات الوجود.

2- الانتقال إلى جو جديد كالمدرسة أو السفر أو أن تضطر الأم إلى وضع طفلها عند أحد أقربائها بسبب مرض أو غير ذلك.

3- الشعور بالذنب لارتكابه خطأ ما.

4- إسراف الوالدين في تركيز الحماية على الطفل ، فيصبحون يتصرفون عنه عند وقوعه في المشاكل ، فيشعر حينها بالتقيد ، و يتكون لديه نوع من القلق بأنه إذا واجهته مشكلة معينة يصبح غير قادر على حلها أو كيفية التصرف حيالها إذا ترك لمجابهتها بنفسه.

5- كثرة انتقاد الطفل مما يولد لديه أزمة نفسية تؤثر على شخصية ، فهناك فرق بين تعليم الطفل و توجيهه للطرق الصحيحة في السلوك و بين عملية النقد الهدامة لشخصيته.

6- إذا كان أحد الوالدين مصابا بالقلق ، ينتقل القلق إلى الطفل نتيجة لتصرفات الأم أو الأب المضطربة.

7- الصراع النفسي لدى الطفل ، و ينشأ عن عجز الطفل عن مواجهة رغبات الهو و الأنا الأعلى بذلك يصبح عاجزا عن التصرف السليم و السيطرة على الصراع الذي يوقعه في القلق.(مرجع سابق،ص 31)

4- أعراض القلق النفسي عند الطفل:

4-1- البكاء : و هو أكثر الوسائل شيوعا في تعبير الطفل عن القلق.

4-2- اضطراب السلوك : يدفعه القلق إلى الاهتياج و قلة الصبر فيكون كثير الحركة ، غير مستقر ، كثير الأخطاء مما يعرضه للعقاب فيزداد قلقه ، كما قد يدفعه إلى هدوء غير طبيعي فيمتنع الطفل عن اللعب و يميل إلى الارتباك ، النسيان ، الخجل و رفض الذهاب للمدرسة.

4-3- اضطراب الشهية : فقدان الشهية للأكل مع إمساك أو إسهال و ألآم في البطن.

4-4- أعراض جسمية : استمرار في مص الأصابع ، و فضم الأظافر أو هز الجسم، و القيام بحركات عصبية لا إرادية ، بالإضافة إلى الأيدي المرتعشة الباردة المبتلة بالعرق ، الإحساس بتوتر العضلات و الصراع.

4-5- اضطراب النوم : صعوبة النوم أو مشاكل في النوم مثل النوم المتقطع ، الكوابيس... (مرجع سابق ، ص ص 33،34)

5- النظريات المفسرة للقلق :

5-1- القلق في التحليل النفسي :

القلق حالة من الخوف و التوتر تصيب الفرد ، و توجد ثلاثة أنواع من القلق يمكن أن ترد بسهولة لعلاقات الأنا بالعالم الخارجي و الهو و الأنا الأعلى و هي :

أ- القلق الواقعي (الموضوعي) : و يعني وجود سبب موضوعي موجود في العالم الخارجي يسبب القلق

ب- القلق العصابي : و هو الذي ينتج تحت وطأة الدفعات الغريزية من جانب الهو.

ج - القلق الأخلاقي : وهو قلق نتيجة خطر داخلي من جانب الأنا الأعلى.

أما (أدلر) فيرى أن القلق شأنه شأن بقية الأمراض النفسية و العقلية ،وينجم عن محاولة الفرد التحرر من الشعور بالدونية أو النقص ومحاولة الحصول على شعور التفوق ،و أشار (فرويد) إلى أن القلق هو محور الصراع العصابي ، وأن القلق هو العامل الرئيسي للعصاب .

و أشارت (كارين هورني) إلى أن الشعور بعدم الأمن النفسي يؤدي إلى القلق الأساسي ،و قد أطلقت عليه القلق الأساسي لأنه أساس القلق ولأنه ينشأ في المرحلة الأولى من حياة الطفل نتيجة لاضطراب العلاقة بين الطفل ووالديه ،وترى (هورني) أن القلق يرجع إلى الشعور بالعجز والعدوان و العزلة ،وهذه العوامل ناشئة عن عدم الشعور بالأمن النفسي. (مصطفى ،2011، ص 333)

5-2- القلق في السلوكية :

أنصار المدرسة السلوكية يرون أن القلق هو اتجاه انفعالي أو شعور ينصب على المستقبل ، و يتميز بامتزاج مشاعر الرعب و الأمل.

- ينتج القلق من الإحباط أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد.

- بمجرد المرور بخبرة سارة أو مؤلمة فإنها تتحول إلى استجابة مشروطة ترتبط (عن طريق التعميم) بمواقف أخرى أقل شدة و إحباطا و إحداثا للضغط النفسي.

- يتم تعلم القلق من خلال التوحد بالوالدين ، أو تقليد أنماط القلق الخاصة بهما . (على سبيل المثال نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا)

- يرتبط القلق بالمؤثرات (المثيرات) الطبيعية الخارجية المخيفة مثل الخوف من الحوادث أو التعرض لها ، ثم ينقل من خلال مثير آخر من الفعل الشرطي فيؤدي ذلك إلى ظهور الفوبيا لذا لا عجب أن نجد القلق هو المركز و المنطلق الأساسي لخلق كافة أنواع الاضطرابات العصابية . (نفس المرجع، ص 334)

5-3- القلق لدى المعرفين :

يشير (كلارك) و آخرون إلى أن خبرات الطفولة المؤلمة تجعل الطفل يكون صيغة سلبية إجمالية عن الذات تظهر في تركيز الطفل انتقائيا و تخيله و ترديده للأفكار التي تتضمن توقعا للمخاطرة و التهديد ، مما يجعله يحرف كل الخبرات التي يمر بها في اتجاه التوقع المستمر للخطر ، فيصبح الخوف من الخطر كأمن الموقف، أو خطرا قادما من المستقبل، و هذا التوقع المستمر للخطر يتدخل في تقييم الفرد للمواقف المثيرة للقلق تقييما موضوعيا فهو يبالغ في تقدير الخطر الكامن في الموقف و يقلل من قدرته على مواجهة هذا الخطر ، مما يجعله في حالة قلق مستمر، و هذا جعل (بيك) يعتقد أن توقع الكوارث و توجس الفرد هو مؤشر هام ذو دلالة للتنبؤ بالقلق. (نفس المرجع، ص 334)