

الفصل الرابع :

مبحث السببية في اضطراب القلق

- التعريف باضطرابات القلق Anxiety disorders .
- ظروف الحياة المعاصرة .
- أنواع القلق ومظاهره .
- مبحث السببية في نشأة اضطراب القلق .
- دور العوامل الاجتماعية في حدوث القلق .
- Stressful events الأحداث الضاغطة في الحياة .
- العوامل النفسية في نشأة اضطراب القلق .
- القلق دون أسباب أو مثيرات مباشرة .
- الفروق بين الجنسين في الشعور بالقلق وتفسيرها .
- الفروق الثقافية في اضطرابات القلق .

الفصل الرابع :

مبحث السببية في اضطراب القلق

تمهيد :

يتناول هذا البحث بالعرض والتحليل ظاهرة القلق أو اضطرابات القلق بقصد تحديد طبيعته أو تعاريفه وبيان أنماطه المختلفة والأعراض المصاحبة للقلق ولماذا يقال في حق هذا العصر أنه عصر القلق . مع استعراض العوامل والظروف والأسباب التي قد تقود إلى المعاناة من القلق وعما إذا كان يرجع إلى أسباب بيولوجية أي فسيولوجية وراثية أم أنه يرجع إلى ظروف البيئة وما فيها من ضغوط وما يمر به الإنسان من أحداث ضاغطة كمرت صديق عزيز أو خضوع الفرد لمعاملة سيئة في الطفولة والمراهقة . ولا شك أن القلق ليس مرضًا واحدًا وإنما هو مجموعة من الأمراض أو الأعراض ، كذلك فإنه قد يكون مرضًا نفسيًا مستقلًا بذاته وقد يكون عرضًا مصاحبًا لأمراض أخرى مثل الاكتئاب أو المخاوف الشاذة ، يستعرض البحث الفروق الجنسية في اضطراب القلق ويوضح كيف أن النساء أكثر معاناة من القلق عن الذكور وكذلك يبحث في دور خبرات الطفولة في نشأة القلق ودور العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في نشأة هذا الاضطراب الخطير وذلك بغية علاج حالاته .

التعريف باضطرابات القلق Anxiety disorders :

القلق حالة غامضة نسيًا من الأوضاع الانفعالية غير السعيدة . هذه الحالة تتصف بالقلق Apprehensions والخوف dread والضيق Distress والشعور بعدم الراحة أو عدم الارتياح Uneasiness . ويلاحظ أن حالة القلق تختلف عن حالة الخوف ، وإن كان كلاهما من الانفعالات السلبية ذات الآثار السيئة على الصحة الجسمية والنفسية لارتباط الانفعالات

بالأمراض السيكوسوماتية ، وقد يكون القلق عديم الموضوع ، أما الخوف فإن هناك موضوعات أو شيئاً يسبب الخوف للفرد ، أو شخصاً آخر أو حدثاً آخر . فبسبب الخوف قد يكون محدداً ومعروفاً أما القلق فإن مصادره قد تكون غامضة .

في إطار نظريات تفسير التعلم ، فإن القلق يشير إلى دافع ثانوي ، أو دافع متعلم تعلمياً شرطياً ، ذلك الدافع الذي يعمل على تنشيط استجابة التحاشي أو التجنب أو الابتعاد عن الشيء المسبب للقلق . ومن هنا يقال إن استجابة التحاشي يحدث لها تعزيز عن طريق خفض حدة القلق في الإنسان عندما يتعد عن مصادر أو أسباب القلق .

والقلق ، وفقاً لنظرية ، سيجموند فرويد في التحليل النفسي (1856 – 1939) فإن القلق يعمل عمل التحذير أو الإنذار بوجود خطر عقلي في اللاشعور . فقد يكون القلق نتيجة للانفعال ، وقد يكون مجرد رد فعل متعلم أو مكتسب ، أو يكون استجابة متعلمة ، تلك التي تحدث من جراء مجموعة من الأسباب أو العوامل . وقد تكون جذور القلق كامنة في اللاشعور وصراعاته الداخلية .

ظروف الحياة المعاصرة :

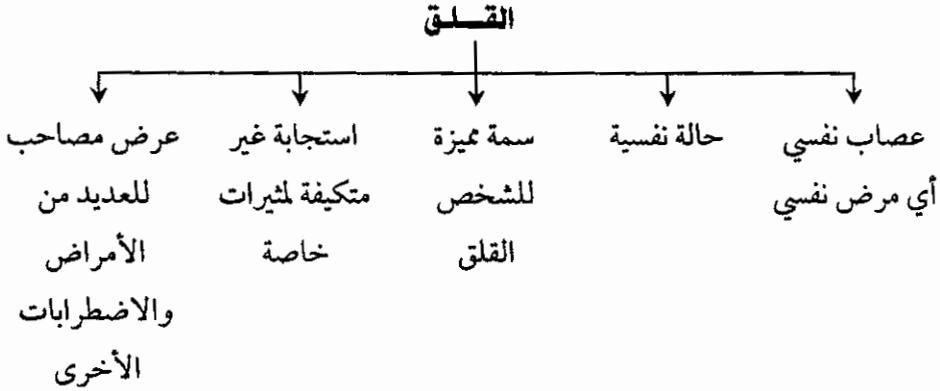
والسؤال المهم أمام العلماء ، وكذلك أمام عامة الناس هو كيف يمكن خفض حدة القلق عند من يعانون منه Reduction of anxiety ولاسيما ونحن نعيش عصرًا يطلق عليه عصر القلق .

فهناك الحروب الإقليمية والمحلية ، وهناك التهديد باستخدام الأسلحة النووية والكيماوية والبيولوجية ، فضلاً عن معاناة الفرد المعاصر من الصراعات والتوترات والمشكلات والأزمات والقلق ، ومن الفقر والحرمان والحاجة والاضطهاد والظلم الاجتماعي والاستبداد والتسلط وضعف الشعور بالعدالة وبالأمن والأمان والاستقرار النفسي ، علاوة على ضعف سلطان الأسرة وعجزها عن توفير الحماية والرعاية والإشراف والإشباع لأبنائها ، إلى جانب بث الفرقة والانقسام بين أبناء المجتمع وإذكاء روح النعرات الطائفية والعرقية أو السلالية والجغرافية .

كل هذه الظروف تبعث على تفشي القلق وانتشاره بين أعداد كبيرة من أبناء المجتمع الحديث ، الأمر الذي يتطلب تضافر الجهود من أجل خفض حدة القلق والوقاية من

الإصابة به مستقبلاً ، وذلك بالقضاء على أسبابه والتي من أظهرها الإدمان والفقر والبطالة والحرمان والظلم والصراع والنزاع ، وفوق ذلك كله ضعف الإيمان بالله العظيم ، وبالقيم الروحية السامية ، وكذلك وجود أخطاء في عملية تنشئة الفرد اجتماعياً أو في الظروف التربوية الفاشلة Socialization التي قد يتعرض لها .

ويختلف تفسير نشأة القلق باختلاف المدارس النفسية ، كالمدرسة السلوكية والتحليلية والوجودية ووفقاً لنظرية التعلم الاجتماعي وما إلى ذلك .
ويمكن النظر للقلق أو للشعور بالقلق على أنه :



والقلق قد يكون انفعالاً ناجماً عن مثيرات أو أسباب أخرى بمعنى أنه نتيجة أو استجابة Consequent emotion وقد يكون رد فعل أو سلوك متعلم أو مكتسب من البيئة A learned reaction وقد يكون رد فعل للإنسان تكمن أسبابه أو جذوره في اللاشعور أو من صراعات لاشعورية داخل الفرد Unconscious conflicts .

وهناك من يقول أن مجرد وجود الإنسان في هذا العالم مدعاة لإصابته بالقلق ، ولذلك ليس غريباً أن يوصف عصرنا الحاضر بأنه « عصر القلق » .

أنواع القلق ومظاهره :

إن اضطراب القلق أو الحصر Anxiety disorder يشمل هذا الاضطراب مجموعة من الأعراض غير التوافقية Maladaptive syndromes بمعنى أن القلق ليس عرضاً واحداً ، وإنما هو مجموعة متضافرة من الأعراض الدالة على عدم التكيف أو عدم التوافق أو سوء التكيف

بين الإنسان وذاته أو بين الإنسان وبيئته ، أو عدم تكيف سلوك الإنسان وردود أفعاله لمثيرات العالم المحيط به .

- (1) اضطراب القلق المعمم Generalized anxiety disorder .
- (2) اضطراب الفزع أو الهلع أو الرهبة والألم Panic disorder .
- (3) الاضطراب القوي أي اضطراب المخاوف الشاذة أو غير المنطقية أو غير السوية أو غير العقلانية ، وهي خوف الإنسان من أشياء ومواقف لا تثير الخوف في نفوس الأسوياء من الناس ، كما أنها لا تتضمن خطرًا أو تهديدًا على حياة الفرد ، ومع ذلك يخاف منها كالخوف من رؤية المياه الجارية أو من رؤية الدم أو الظلام أو الأماكن الواسعة أو العالية أو الضيقة ، وما إلى ذلك .
- (4) اضطراب قلق ما بعد الصدمة Post-traumatic-stress disorder .
- (5) اضطرابات القلق في الطفولة والمراهقة ، ويشمل ذلك اضطراب التحاشي أو التجنب في الطفولة والمراهقة .
- (6) اضطراب القلق الزائد Overanxious disorder .
- (7) اضطراب قلق الانفصال Separation-anxiety disorder .
- (8) الاضطراب المكافئ للقلق Anxiety equivalent ويشير هذا المصطلح في مدرسة التحليل النفسي إلى الأعراض الجسمية أو الفيزيائية التي تحل محل الوعي الشعوري بالقلق ، وتشمل هذه الأعراض المكافئة للقلق ما يلي :
 - (أ) سرعة ضربات القلب Racing heart .
 - (ب) الرعشة أو الارتعاش Trembling .
 - (ج) خفة الرأس Light headedness .
 - (د) تصيب العرق .
 - (هـ) سرعة التنفس ، وما إلى ذلك .
- (9) جمود القلق Anxiety fixation عبارة عن القلق الذي يظهر في أواخر حياة الفرد ، ولكنه ينبع من خبرات سابقة .
- (10) القلق العائم أو الهائم Free-floating anxiety حالة من القلق الغامض ، يرتبط باضطراب القلق المعمم .

- (11) القلق الأخلاقي Moral anxiety في ضوء مدرسة التحليل النفسي ، هو القلق المشتق أو الناجم عن الأشياء التي تمنعها الذات العليا في الإنسان Superego . تلك الذات التي تعمل عمل الضمير الأخلاقي في الإنسان .
- (12) عصاب القلق Anxiety Neurosis عبارة عن قلق مكثف يتكرر حدوثه ، وقد يطلق على هذا العصاب أيضًا اصطلاح حالة القلق Anxiety state .
- ويلاحظ أن هذه الأنماط أو هذه المظاهر من القلق متداخلة ، وليست مستقلة بعضها عن بعض تمام الاستقلال . وفي ضوء الفكر التحليلي السيكولوجي ، فإن القلق قد ينتج من الذات الدنيا Id ذات الطابع الغريزي ، أو ينجم عن الذات العليا المرادفة للضمير الأخلاقي ، ولذلك يمكن وصف القلق في حالة نشأته من الذات الدنيا بأنه قلق غريزي Instinctual .
- وقد يكون موضوع القلق رمزيًا وليس المثير الحقيقي للقلق . وفي ثنيا العلاج النفسي يتم تدعيم الفرد بحيث تزداد قدرته على تحمل القلق tolerance of anxiety .
- (13) وهناك القلق المصاحب لحالة النسيان أو فقدان الذاكرة⁽¹⁾ .

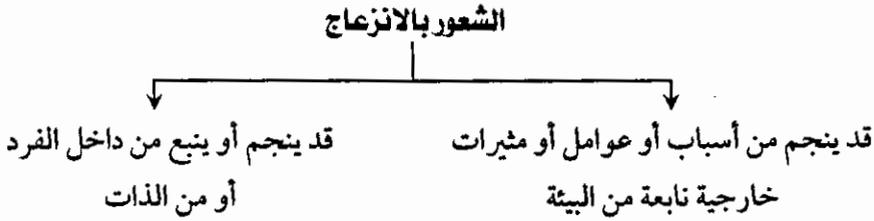
الانزعاج الزائد عن الحد Excessive worry :

الانزعاج حالة أو نشاط عقلي يرتبط بالقلق . ولذلك يعد الانزعاج أحد أنماط القلق ، وقد ينجم الانزعاج من توقع الخطر أو التهديد . فهو فكر أو انفعال خارج نطاق السيطرة من جانب صاحبه ، وفي الغالب ما يثار هذا الانفعال ذاتيًا أي من داخل الفرد نفسه ، وقد يثار من جراء خبرة معينة أو من صعوبات خاصة في حياة الإنسان اليومية .

وعلى ذلك فإن لحالة الانزعاج هذه أسبابًا ، قد تكون داخلية أو خارجية ، وقد يعاني الشخص المتزعج من كثرة حديث الذات .

ولكن لا شك أن كل منا لابد له من الانزعاج ولو قليلًا ، وعلى ذلك هل في الإمكان التمييز بين الانزعاج الطبيعي والانزعاج المرضى ، يتوقف ذلك على كمية الانزعاج أو حجمه أو كثافته .

(1) Reber, A.S. (1995), Penguin Dictionary of Psychology, London, p. 56.



الإصابة بالخوف بين الجنود في ساحات القتال والمعارك :

الخوف الشديد يحدث للجنود في ساحات القتال Combat والطياريون في معارك إلقاء القنابل أو القذف بالطيران يشعرون بالخوف أيضًا .

ومقارنة بالخوف ، القلق أكثر عمومية وهو انفعال مشوش نسبيًا ومتشعب ومنتشر Diffuse emotion خلافاً للخوف البسيط ، بمعنى أن القلق ، في الغالب ، ما يكون أكثر شدة مما يتطلبه التهديد الموجود في الموقف .

وفي القلق الاتجاه ينصب على الخطر المستقبلي أكثر من التركيز على التهديدات المنبثقة من البيئة الراهنة .

وإذا كان القلق شعورًا مزعجًا ، إلا أنه في الحالات البسيطة منه قد يساعد الفرد على حسن التكيف ، لأنه يعطى إشارة بأن الفرد عليه أن يستعد لاستقبال حدث قادم . من ذلك أن الطالب عندما يفكر في الامتحان النهائي يشعر بالقلق ، ويدفعه هذا القلق أو يحفزته نحو الدراسة والتحصيل والاستيعاب ، وبذلك يستجمع الإنسان طاقته وقوته نحو الاستدكار .

أما إذا زاد القلق عن الحد ، فإنه يصبح عاملاً معوقاً للنشاط والأداء ، حيث يؤدي القلق إلى حدوث تشويش في عملية التذكر وفي الأداء الجيد ، فالقلق الزائد عن الحد له آثار سلبية ، أما القلق المعتدل فإنه يعد حافزاً على العمل والنشاط والجد والاجتهاد والإبداع . ولذلك يقال « إن حضارة الإنسان عبر التاريخ هي وليدة لحظات من القلق والانفعال » .

مبحث السببية في نشأة اضطراب القلق :

من الأهمية بمكان أن يتعرف علماء النفس وعلماء الطب على الأسباب والعوامل والظروف التي قد تؤدي إلى الإصابة بالقلق ، وذلك بغية علاجها والوقاية من انتشارها ، بمعنى ما هو مصدر أو منشأ هذه الاضطرابات ؟ وكيف تنمو هذه الاضطرابات ؟

يركز مبحث السببية على تطور حالة القلق ، والخوف أي على نظام الإنسان في الاستجابة الانفعالية .

الأسلوب الغالب لدى الإنسان هو العمل على مواجهة الأخطار والبقاء على قيد الحياة والصمود أمام التهديدات . وإذا حدث خلل في نظام الاستجابة الانفعالية ، فقد يصاب الإنسان بالقلق .

ماذا يحدث عندما تواجه الإنسان المخاطر أو التهديدات أو الصعوبات أو المواقف التي تثير عنده القلق ؟

هذه الأساليب تساعد الإنسان السوي على مواجهة الصعوبات التي تواجهه في الحياة ، ويستطيع أن يتبنى طرقاً ملائمة تساعد على المرور بسلام ، من هذه الصعوبات ، ولكن عندما يعترى الإنسان الخوف أو القلق ، فإن نظامه أو أسلوبه في التكيف مع صعوبات الحياة يختل ، بل إن هذا النظام يصبح ضاراً أكثر من كونه مفيداً .

ولقد تم وضع العديد من النظريات النفسية لتفسير ظاهرة القلق والخوف ، ويلاحظ أن هناك كثيراً من التداخل بين الأنماط المختلفة من القلق ، ولكن هل ترجع جميع هذه الأنماط إلى سبب واحد ؟ .

هذا الفرض لا يجد قبولا من معظم علماء النفس ، وإن كان هذا لا يمنع من وجود أرضية واحدة لهذه الأنماط من القلق ، من ذلك تعرض الإنسان للتهديدات ، وأسلوب رده عليها ، وعلى سبيل المثال لقد وجد أن الخوف من الأماكن العالية يرتبط بتجمد أو برودة العضلات أكثر من سلوك الجري أو الهروب ، فقد يقود الجري إلى السقوط من فوق أماكن عالية . لكل نوع من الأخطار ردود الفعل الخاصة به .

دور العوامل الاجتماعية في حدوث القلق :

من ذلك تأثير أحداث الحياة الضاغطة ، ومنها تعرض الإنسان للخطر ، أو تعرضه للصرعات في العلاقات الاجتماعية ، مما يؤدي إلى ظهور بعض اضطرابات القلق . كذلك لا بد من النظر إلى الخبرات الاجتماعية السابقة ، عند تفسير نشأة اضطرابات القلق ، من ذلك العلاقة بين الطفل والديه ، قد تقود إلى ظهور بعض اضطرابات القلق ، وتظهر هذه الاضطرابات عندما يصل الفرد إلى سن الرشد .

أحداث الحياة الضاغطة ترتبط بنشأة اضطرابات القلق ، فالأشخاص الذين يمرون بخبرات ضغوط عالية ، يتكون لديهم انفعالات سلبية ، مثل القلق ، ولكن قياس أحداث الحياة الضاغطة عملية معقدة ، ولذلك من الصعب تأسيس علاقة سببية مباشرة بين القلق والاضطرابات النفسية . وفي جميع الأحوال فإن إقرار علاقة عليّة أو سببية في الأمراض والاضطرابات النفسية أمر بالغ الصعوبة نظرًا لتدخل العوامل .

وهناك كثير من الدراسات والأبحاث التي تفترض وجود تأثير لأحداث الحياة الضاغطة على حدوث القلق ، وكذلك الاكتئاب . فلقد دلت بعض الدراسات الأمريكية على أن مرضى القلق قد سجلوا مرورهم بخبرات سلبية وأحداث ضاغطة أكثر مقارنة بالمجموعات الضابطة ، وخاصة في الشهور الأولى التي تسبق ظهور أعراض القلق .

ولكن يتساءل بعض العلماء لماذا تؤدي بعض أحداث الحياة السلبية إلى الاكتئاب ، بينما تؤدي أحداث أخرى إلى القلق ، بمعنى ما هي نوعية أحداث الحياة التي تقود إلى القلق ، ولقد ظهرت هذه الحقيقة من خلال استجواب بعض النسوة في بعض العيادات الطبية ، وكان بعضهن يعانين من الاكتئاب ، ومن القلق ، ومن الاكتئاب والقلق معًا ، أي وجود الاضطرابين في مريضة واحدة .

ولقد سجلت النسب الآتية من هذه الاضطرابات الموضحة فيما يأتي ، وذلك بعد مرور عام واحد من بداية الأعراض :

(1) 82% من النساء أصحاب الاكتئاب .

(2) 85% من النساء أصحاب القلق .

(3) 93% من النساء كن يعانين من كل من القلق والاكتئاب معًا .

هؤلاء النسوة قررن أنهن قد مررن بحدث واحد قاس على الأقل ، وكان هناك 34% من المجموعة الضابطة قررت حادثة مشابهة .

ولقد قام الباحثون في هذه الدراسة بتحليل الأحداث القاسية ، وتبين أن النسوة أصحاب أعراض القلق قد مررن بحادثة تضمنت خطرًا أو فقدان الأمن والأمان ، بينما كان النسوة أصحاب الاكتئاب قد عانين من حادث فيه خسارة كبيرة وفقدان الأمل أما الحالات المختلطة فقد قررن هذين النمطين من الأحداث . ولقد تأيدت هذه النتائج من خلال

دراسات أخرى كثيرة مؤكدة أن الأنماط المختلفة من ضغوط البيئة قد تقود إلى أنماط مختلفة من الأعراض الانفعالية . هذا إلى جانب الشعور بعدم الأمان ، والشعور بالخطر تلك المشاعر التي وجدت مرتبطة باضطراب القلق .

الأحداث الضاغطة في الحياة Stressful events :

ترتبط بظهور اضطراب القلق ، وخاصة دراسة أسباب فوبيا الأماكن الواسعة Agoraphobia . فلقد وجد أن المريض يعاني من صراعات في العلاقات الشخصية قبل ظهور فوبيا الخلاء أو الأماكن الواسعة . ولقد سجل مجموعة من المرضى الذين كانوا يتلقون العلاج من فوبيا الأماكن الواسعة أنهم كانوا يعانون من أحداث الحياة الآتية Life events :

- (1) زيادة معدلات الحوار أو النقاش أو الجدل مع شريكة الحياة أو مع الوالدين .
- (2) وجود مشاكل خطيرة مع صديق من الأصدقاء المقربين أو جار أو قريب .
- (3) قطع أو تفكك علاقة كانت مستقرة .

لقد كانت معدلات حدوث هذه الأحداث أربعة أضعاف عند مرضى فوبيا الأماكن الواسعة مقارنة بالأسوياء زيادة معدلات أحداث الحياة الضاغطة كانت مرتبطة بفقدان الشعور بالاستبصار أو الفهم لدى مرضى فوبيا الأماكن الواسعة . ولكن إذا كان في الإمكان تقرير علاقة سببية بين فوبيا الأماكن الواسعة والقلق ، أو أن الفوبيا هي سبب القلق ، فإننا نتساءل ثانية وما هي أسباب الفوبيا ؟ . هنا نكون أمام البحث عن « سبب السبب » أو علة العلة .

دور خبرات الطفولة في نشأة القلق :

يميز علماء النفس بين مجموعة من الأسباب أو العوامل الاستعدادية أو المهيئة ، أي التي تعد الفرد وترشحه وتهيئه للإصابة بالمرض وهي خبراته المتراكمة منذ الطفولة Precipitating factors وخصائصه الوراثية ، ومجموعة أخرى من الأسباب المباشرة الفورية التي عجلت بحدوث المرض أو الانهيار أي التي عملت عمل البارود في الوقود المعد والمهيأ أصلاً للاشتعال أو عملت عمل القشة التي قصمت ظهر البعير أو النقطة التي ملأت المحيط وهي العوامل المهيبة أو المعجلة بحدوث الانهيار .

الأعراض تكون جاهزة وفي حاجة إلى مثير بسيط يحركها ويظهرها .
 من باب العوامل الاستعدادية هذه ما يعرف باسم Childhood adversity من ذلك ما
 تذكرته مجموعة من النساء في أمريكا حول تعرضهن إلى عدم اهتمام الوالدين أو معاناتهن من
 لامبالاة الوالدين ، بمعنى رفض الطفل جسمياً أو رفضه نفسياً من قبل الوالدين . وكذلك
 إساءة الاستعمال الفيزيقي Physical abuse كالتعرض للضرب أو التهديد باستخدام العنف
 في محاولة للتحكم في الطفل أو من أجل عقابه . هذه الخبرات السيئة تترك آثارها في شخصية
 الفرد وتظل تصاحبه حتى مرحلة الكبر .

فهناك علاقة بين خبرات الطفولة السيئة وبين الإصابة بالقلق في الرشد وخاصة علاقة
 الوالدين بالطفل .

ويتصل بمبحث السببية في اضطراب القلق Etiology of anxiety بارتباط الطفل الرضيع
 بمن يرعاه Caretaker خلافاً للأم أو الأب ، ولقد وجد أن القلق يرتبط بتجربة الانفصال
 Separation أو التهديد بالانفصال عن مقدم الرعاية . فشعور الطفل بعدم الأمان Insecurity
 مع الوالدين يجعله أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق ، خاصة فويما الأماكن الواسعة . لقد
 قرر مجموعة من مرضى القلق أنهم خبروا مشاكل خاصة بالارتباط مع الوالدين .

ومثل هذه الفروض ما زالت في حاجة إلى إجراء الدراسات الطولية أو التبعية
 Longitudinal studies لمعرفة أثر الانفصال على تكيف الفرد في مرحلة الرشد ، وكذلك
 الافتراض الخاص Childhood adversity بالمحنة أو الشدة في الطفولة .

ويلزم أن يعتمد الباحثون في هذا المجال على الملاحظات الواقعية الحالية لعلاقة الطفل
 بوالديه ، بدلاً من الاعتماد على الدراسات التي تقوم على مجرد تذكر الراشد الكبير لما حدث له
 في الطفولة ، حيث تتأثر هذه الدراسات بعامل النسيان Retrospective accounts .

العوامل النفسية في نشأة اضطراب القلق :

يكشف تحليل العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بالقلق يكشف عن وجود عمليات تعلم
 وعمليات عقلية أو معرفية أخرى .

ومنذ العشرينات من القرن الماضي والعلماء يدرسون ظاهرة الخوف في المعامل
 والمختبرات ، ولقد انتهوا إلى حقيقة هامة وهي أن الخوف انفعال من الممكن تعلمه أو اكتسابه

من خلال عمليات التعلم الشرطي الكلاسيكي أو التقليدي ، أي ذلك المنهج الذي يرجع إلى عالم النفس الروسي الشهير إيفان بافلوف "Ivan Pavlov" (1849 – 1936) Classical conditioning . وفي هذه العملية يتم الربط أو الاقتران بين المثير غير الشرطي أي المثير الطبيعي والمثير الشرطي أو الصناعي ، بحيث يصبح المثير الشرطي قادرًا على إحداث الاستجابة التي كان يحدثها المثير الطبيعي ، وعلى ذلك فإن المثير الشرطي يكتسب القدرة على إحداث الاستجابة التي كان يحدثها المثير الطبيعي ، من ذلك استجابة الخوف . من المثيرات الطبيعية التي تسبب الخوف الأصوات العالية المفجائية ، ورؤية حيوان مفترس أو التعرض لألم شديد ومفاجئ والمثير المحايد إذا تصادف ارتباطه بأحد مثيرات الخوف يصبح قادرًا على إثارة الخوف مهما كان محايدًا بعد تكرار الاقتران أو الارتباط بين المثير الطبيعي والصناعي يصبح المثير الصناعي وحده قادرًا على إحداث الاستجابة . هناك العديد من التجارب التي نجحت في إحداث الخوف ثم في كفه أو وقفه Extinction⁽¹⁾ .

تفاعل العوامل السببية :

الاتجاه السائد الآن في تفسير الاضطرابات العقلية والنفسية هو الاتجاه المتعدد العوامل وبالأحرى الاعتقاد في تفاعل عدد من العوامل وتضافرها وتداخلها في نشأة أي اضطراب نفسي ، أي التأثير المتبادل أو التأثير والتأثر بين عدد من العوامل Interaction بين كل من العوامل الآتية :

- (1) العوامل الجسمية أو البدنية أو البيولوجية أو الفسيولوجية Biological factors .
- (2) العوامل الاجتماعية Social factors أي البيئة الاجتماعية والمادية التي يعيش الفرد في كنفها .

- (3) العوامل السيكولوجية أي النفسية Psychological factors .

هذه العوامل ترتبط أو تتوحد أو تتجمع combine وتتفاعل لإنتاج اضطراب ما كالقلق . العوامل البيولوجية تتمثل في الجهاز العصبي Neurological system حيث يكون مستعدًا للترابط مع المثيرات الخارجية التي تسبب الخوف والإنسان لا بد أن يكون مستعدًا

(1) Davison, G.C. and Neale, J.M., (2001): Abnormal psychology, John Wiley and Sons, New York, p. 127.

لحدوث المرض عنده Preparedness .

العوامل النفسية والاجتماعية التي تسهم في الإصابة بالقلق تتمثل في التاريخ الصحي أو الطبي للمريض أو خط سير النمو عنده والخبرات التي مر بها ، حيث يساعد ذلك على أن يتعلم ربط الشعور بالخوف مع بعض المثيرات الخاصة . فالمرض النفسي عبارة عن عادات مكتسبة أو متعلمة عن طريق التعلم الشرطي كالخوف من الأفاعي والحشرات والجراثيم والعناكب ومن الخيول وما إلى ذلك . الإنسان قد يخاف من مجرد رؤية وجوه بعض الناس الذين يسيبون له الإزعاج أو التي تبدى الغضب نحونا أو التقذ واللوم أو الذين يرفضوننا . الإنسان يخشى السيطرة عليه ، الفوبيا الاجتماعية يتعلمها الإنسان ، ولذلك يخاف من المواجهة المباشرة .

دور التعلم بالملاحظة في نشأة الشعور بالقلق :

يلعب التعلم بالملاحظة أو المشاهدة أو التقليد دورًا في نشأة الشعور بالقلق Observational learning وذلك من خلال التقليد والمحاكاة Imitation . فالإنسان إذا شاهد أناسًا خائفين فإنه يشعر أيضًا بالخوف .

ولا شك أن خبرة التعلم تلعب دورًا رئيسًا في نشأة القلق ، فالطفل إذا شاهد أمه تخاف من شيء ما كالظلام مثلاً فإنه يتعلم منها الخوف من الظلام أيضًا ، من ذلك مشاهدة الغارات الجوية أو الزلازل والبراكين .

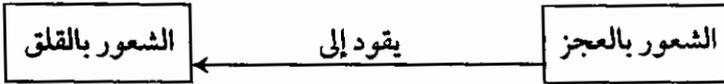
تأثير العوامل المعرفية أو العقلية في نشأة القلق :

إلى جانب تأثير أحداث الحياة وخبرات التعلم في نشأة القلق ، فإن هناك عوامل عقلية أخرى تتدخل ، ومن ذلك :

- (1) عملية الإدراك الحسي Perception .
- (2) عملية التذكر .
- (3) عملية الانتباه .

هذه العمليات العقلية تؤثر في طريقة الاستجابة للبيئة وما فيها من أحداث وموضوعات وأناس . من ذلك عملية إدراك الإنسان لقدرته على التحكم والسيطرة في المثيرات التي تقع عليه أو التي يتعرض لها Perception of control .

هناك علاقة بين القدرة على التحكم وبين اضطراب القلق . وشعور الإنسان بأنه قادر على التحكم والسيطرة في الأحداث التي تقع له يجعله لا يشعر بالقلق أما فقدان القدرة أو شعور الإنسان بأنه عاجز وأنه لا حول له ولا قوة فيما يتعرض له من ضغوط فإنه يؤدي به إلى الشعور بالقلق . الأحداث التي يعجز الإنسان عن الحكم فيها أو السيطرة عليها وكذلك الأحداث التي لا يتوقع حدوثها تؤثر فيه تأثيراً مباشراً .



من العوامل العقلية التي قد تسهم في نشأة اضطراب القلق الخطأ في تفسير الكوارث والأزمات Catastrophic Misinterpretation أي توقع الإنسان حدوث كوارث صحية له كالإصابة بالأمراض القلبية بمعنى أنه توهم المرض يجعل الإنسان يبالغ إذا ما تعرض لأي عارض صحي ولو بسيط فيعتقد أنه سوف يهاجم بنوبة قلبية حادة .

العوامل البيولوجية Biological factors :

هناك أدلة تؤيد وجود بعض العوامل البيولوجية في نشأة اضطراب القلق ، من ذلك العوامل الوراثية Genetic factors وهي الأمراض أو الاستعدادات للأمراض التي تنتقل من الآباء والأمهات والأجداد إلى الذرية عن طريق الجينات . ومما يؤكد وجود عوامل بيولوجية في نمو اضطراب القلق أنه أمكن إحداث القلق عن طريق استعمال بعض المواد الكيميائية ، ولكن ينبغي التأكيد على أن هذه العوامل البيولوجية تتفاعل مع العوامل الاجتماعية والنفسية . وتؤكد هذه التجربة التي أجريت على أعضاء بعض الأسر أو بين الأقارب لمرضى الفزع حيث وجد بين أقارب المرضى نسب تتراوح من 9٪ حتى 21٪ ، وتدلل هذه الدراسات على الحقائق التالية :

- (1) بعض الناس يرثون الاستعدادات لنمو أو لظهور اضطراب الهلع Genetic predisposition to developing panic disorder .
- (2) إن اضطراب الهلع واضطراب المزاج ثنائي القطب يشتركان في عوامل سببية واحدة لهما Etiologica factors وتقدم الدراسات التي أجريت على التوائم Twin studies أدلة أكثر دقة على وجود عوامل وراثية تكمن وراء الإصابة باضطراب القلق . ولقد وجدت

نسبة التشابه في الإصابة بالقلق أعلى بين التوائم العينية عنها بين التوائم العادية ، وذلك لأن العوامل الوراثية أكثر تشابهاً في حالة التوائم العينية⁽¹⁾ .

القلق دون أسباب أو مثيرات مباشرة :

ويلاحظ أن القلق لا يرتبط دائماً بوقوع تهديد أو خطر من البيئة على الفرد ، ولكن الشخص المصاب بالقلق قد يتوقع أحداثاً سلبية أو سيئة في المستقبل القريب أو البعيد حتى في المواقع التي لا يوجد بها أخطار حقيقية . بمعنى توقع الخطر دون وجود ما يدعو إليه من الواقع . ويلاحظ أن الشخص المصاب بالقلق يتحاشى الأفكار أو المواقف التي تشير عنده بالقلق . فالشخص المصاب بالفوبيا يخاف من توقع حشرة في زمرة من الزمام من الناس أو المرور في الأنفاق الطويلة بالنسبة لصاحب فوبيا الأماكن الضيقة .

والحقيقة أن القلق يترك آثاراً سلبية ومعوقة على جميع جوانب حياة الإنسان الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والمهنية ، من ذلك إعاقة قدرة الإنسان على العمل والأداء والإنتاج ، وكذلك علاقاته الاجتماعية . وقد لا يعرف المحيطون بالفرد أنه يعاني من القلق ، حين يغلي من الداخل ولا يشعر به أحد .

القلق قد يشير إلى نوع من المزاج القلق ، أو قد يشير إلى زملة أعراض أي مجموعة

أعراض .

ويلاحظ أن هناك فرقاً بين انفعال الخوف وانفعال القلق ، من حيث أن الخوف قد يكون

أكثر تحديداً والقلق أكثر عمومية . الإنسان يمر بخبرة الخوف في مواجهة خطر حقيقي ومباشر . وقد يدفع الخوف أو الخطر إما إلى الحرب والقتال أو الهروب والفرار .

القلق بين الإعاقة والتشجيع على السلوك :

فالمستويات العالية من القلق هي التي تعوق قدرات الإنسان في سلوكه وفي التركيز ،

والانزعاج يرتبط بالأفكار التشاؤمية لدى صاحبه . وعلى ذلك فإن انتباه الفرد يتحول إلى الداخل ، حيث يركز الإنسان على الانفعالات السلبية وعلى تقويم ذاته حين يتوقع الفرد عدم القدرة على التركيز في المستقبل بدلاً من العمل على تنظيم الأفكار وربطها في شكل متكيف

(1) Oltmanns, T.V. and Emery, R.E. (1998): Abnormal psychology, Prentice-Hall, New Jersey, p. 225.

يساعد الإنسان على مواجهة الأحداث السلبية . وعلى ذلك هناك نوع من القلق يساعد صاحبه على التكيف ونوع آخر من القلق يؤدي إلى تبديد الطاقة وتشتيت الانتباه ، حيث يشعر الإنسان بالعجز عن السيطرة على الموقف ، ويتوجه انتباه الفرد نحو الأمور التي يشغل باله بها . والإنسان القلق يدور فكره حول الأمور السلبية ، ويشعر بالعجز عن السيطرة على الموقف ، كذلك فإن أفكاره غير واقعية ولا تتماشى مع الواقع ، وعلى ذلك فإن الانزعاج السلبي أو المرضى يمتاز بعدم القدرة على التحكم أو السيطرة ، أي الانفعال السالب وتوقع الأحداث السيئة في المستقبل⁽¹⁾ .

الفروق بين الجنسين في الشعور بالقلق وتفسيرها :

وفقاً لبعض الإحصاءات الأمريكية ، فإن النساء أكثر معاناة من بعض أنواع من الفوبيا ، أي المخاوف الشاذة ، وكذلك الإناث أكثر معاناة من الذكور من اضطراب الفزع أو الهلع ، ومن القلق المعمم ، ومن الفوبيا الاجتماعية ، ولكن المهم كيف يمكن تفسير وجود هذا الفرق في اضطراب القلق بين النساء والرجال ؟ .

من الافتراضات التي وضعت لتفسير وجود الفرق الجنسي ما يرجع إلى عملية تربية الإناث أو تنشئة الإناث ، وإلى الأسلوب الذي يقابل به أفراد كل جنس أحداث الحياة الضاغطة ، كالطلاق أو الانفصال أو الإفلاس الاقتصادي أو الإحالة إلى التقاعد ، كذلك قد ترجع زيادة معاناة الإناث من القلق إلى إفراز بعض الهرمونات إلى انتقال التيارات العصبية في المخ أو في الدماغ .

ويتساءل بعض الباحثين عن المرحلة العملية التي يعاني فيها الفرد من القلق أكثر من غيرها ؟ فلقد دلت بعض الدراسات على أن كبار السن من النساء والرجال أقل معاناة من القلق مقارنة بأرباب الفئات العمرية الأخرى ، وتبدو هذه النتيجة مستغربة في ضوء أن كبار السن يواجهون مشاكل خاصة بشعورهم بالعزلة والوحدة ، وكذلك اعتمادهم على الغير ، وضعف طاقاتهم الجسمية ، والإعاقة الجسدية ومحدودية قدرات كبير السن ، فعلى سبيل المثال ، مشاكل التنفس والأمراض القلبية والوعائية قد تشبه أعراض الفزع أو الهلع ، كذلك

(1) Oltmanns, T.F. and Emery, R.E. (1998), Abnormal psychology, Prentice – Hall, New Jersey, p 225.

فإن فقدان كبير السن للقدرة على السمع قد تقود إلى القلق في علاقاته الشخصية مع الآخرين . كذلك فإن تجنب كبير السن لبعض الأنشطة قد ينسب خطأ إلى الفوبيا الاجتماعية . فالشخص كبير السن الذي قد يحدث أن يقع على الأرض وهو يسير في الطريق ، قد يصبح خائفاً من الخروج إلى الطريق وحده ، ولكن هذه الحالة تعد حالة طبيعية ، وليست من قبيل فوبيا الخلاء أو الأماكن الواسعة وعلى ذلك يلزم اتخاذ الحذر عند تشخيص القلق في كبار السن (1) .

الفروق الثقافية في اضطرابات القلق :

من المعروف أن الناس في كثير من المجتمعات أو الثقافات يمرون بتجربة القلق ، ووفقاً لبعض الإحصاءات ، فإن هناك شخصاً من كل أربعة أشخاص يعاني من نوع أو آخر من أنواع اضطرابات القلق في كثير من الثقافات ، ولكن نوعية القلق قد تختلف من ثقافة إلى أخرى . فيقال إن الناس في المجتمعات الغربية يشعرون بالقلق حول أعمالهم بينما الناس في المجتمعات الأخرى غير الغربية قد يشعرون بالقلق حول المسائل الدينية والأسرية . فلقد تبين أن القلق يوجد في بلد مثل نيجيريا حول مسائل الخصوبة أي الإنجاب وحول أمور الصحة والمرض .

ولقد لوحظ وجود القلق بين المتعلمين وغير المتعلمين ، كذلك يلاحظ أن معايير التشخيص أو محاكاته تختلف من ثقافة إلى أخرى ، ولكن ظاهرة القلق بصورة عامة متشابهة . وهناك محاولات لتوحيد المقابلات والاختبارات ووسائل التشخيص في الثقافات المختلفة للحصول على إحصاءات دقيقة وواقعية ، ويمكن مقارنتها . كذلك هناك محاولات لتوحيد المعالجات النفسية والطبية لاضطراب القلق ، ومن حسن الحظ أنه في الإمكان علاج اضطراب القلق وشفاء أصحابه ، كما أن التعرف على أسبابه يساعد في الوقاية من انتشاره مستقبلاً . وهناك مجتمعات يشعر أربابها بالخوف والقلق من الموت أو من تجربة الموت (2) .

(1) Alloy, L.B. and others, (1996) Abnormal Psychology, Current perspectives, McGraw-Hill, New York, p. 172.

(2)Rathus, S.A. (1996) psychology in the New millennium, Harcourt Brace College Publishers, New Youk, p. 494.

المصادر :

- 1) Alloy, L.B . and others (1996), Abnormal psychology, Current perspectives, McGraw-Hill, New York .
- 2) Davison, G.C . and Neale, J.M . (2001), Abnormal psychology, John Wiley and Sons, New York .
- 3) Oltmanns, T.F . and Emery, R.E . (1998), Abnormal psychology, prentice Hall, New Jersey .
- 4) Rathus, S.A . (1996), Psychology in the new millennium, Harcourt Brace College Publishers, New York .
- 5) Reber, A.S . (1995), Penguin Dictionary of Psychology, London .

