

عرض تحليلي لتعريف القلق

التعريف الأول :

هو حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تشير إلى أن المصاب به يتوقع خطراً في اللاوعي .

وأعتقد أن هذا التعريف غير معقد ولكنه أيضاً يمكن أن نقول عنه إنه تعريف غير جامع وغير مانع لأن الخطر المتوقع قد يأتي من اللاوعي ومن الوعي أيضاً كما أنه اعتبر القلق ظاهرة مرضية وعلى العكس من ذلك في بعض الأحيان فإن القلق قد يكون ظاهرة صحية ولهذا يمكن أن نؤكد أن هذا التعريف يعالج إحدى جوانب القلق فقط وهو القلق المرضي .

التعريف الثاني :

القلق هو شعور عام غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية يأتي في نوبات متكررة من نفس الإنسان .

فيذا أردنا أن نحلل هذا التعريف فيمكن أن نقول إنه ربط بين الخوف والقلق بينما هناك اختلاف كبير بين الخوف والقلق لأن الخوف هو رد فعل لخطر معروف وحقيقي أما القلق فهو رد فعل لخطر غامض غير معروف كما أنه في حالة الخوف يكون الخطر خارجياً أما في حالة القلق فقد يكون الخطر ذاتياً أو وهمياً هذا فضلاً عن أن ربط الخوف بالقلق مشكلة ليست سهلة حيث أن أساس القلق أو الخوف أو الحزن هو الشعور بالعجز أو الضعف .

التعريف الثالث :

القلق هو علاقة ظاهرة لصراع مستمر في أعماق اللا شعور .

ولتحليل هذا التعريف وبيان مدى دقته نقول أن القلق يمكن أن يوجد دون وجود علامة فبعض الناس يمكنهم الظهور بمظهر السعادة كالممثل الكوميدي مثلاً ولكنهم في الباطن يعانون أصعب أنواع القلق .

وأحياناً تقابل رجلاً لا تفارق الابتسامة شفثيه فتعتقد أنه يعيش في عالم حالم ترفرف عليه أجنحة السعادة بينما هو في واقع أمره يعاني من حالة عصبية أشد المعاناة ولكنه قادر على اخفاء مشاعره .

وهذا يعني أن القلق يمكن أن يتواجد غير مرتبط بعلامة ظاهرة وقد تشير هذه العلامة على الكدر وليس كل كدر عبارة عن قلق .

وإن كان العالم النفسي الكبير سيجموند فرويد يقول بأن القلق حالة مكدرة جداً من حيث هو إحساس وجداني ولكن ليس الكدر هو كل كيفية القلق وليس كل كدر عبارة عن قلق فالكدر يدخل فيه بالألم والحزن والقلق ولذلك يمكن القول بأن العلامة الظاهرة ليست بضرورية .

التعريف الرابع :

القلق هو صراع ناجم عن فقدان التوازن وعند الفشل في التكيف وبالنسبة لهذا التعريف يمكن القول بأن القلق ليس من الضروري أن ينهض دليلاً على فقدان التوازن أو فشل في التكيف .

بل على العكس من ذلك تماماً فقد يكون القلق في بعض أحواله محاولات إجرائية وقائية ضد سيطرة الفشل وضد فقدان التوازن . فالقلق يمكن أن يحدث عندما يفكر الإنسان في مواجهة إيجابية لهذا الخطر إما بمحاربته أو بالفرار منه إذا توقع فشله في محاربته . وفي كلمة موجزة يمكن أن نقول أنه قد يكون في القلق عناصر هادفة وغير هادفة تبرز فيه .

التعريف الخامس :

القلق هو حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف .

ولتحليل هذا التعريف يمكن أن ننظر إليه باعتباره أكثر التعريفات دقة لأنه تعريف للقلق من حيث هو ظاهرة سواء كانت مرضية أو صحية هذا فضلاً عن أن هذا التعريف يشتمل على عدة خصائص أهمها :

أ - حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ عن صراعات الدوافع بعضها مع بعض .

ب - عوامل التوتر هي :

1 - عوامل داخلية هي الشعور أو اللا شعور .

2 - عوامل خارجية .

فالعوامل الداخلية تظهر في صراعات الدوافع بعضها مع بعض .

ج - محاولات الفرد للتكيف ولفظ تكيف لفظ شامل فهو يشمل تكيف الفرد مع نفسه وتكيف الفرد مع المجتمع .

ولهذا يمكن أن نقول ان القلق تخلقه مشيرات خارجية ومشيرات داخلية لم يتم السيطرة عليها .

ورغم الاختلاف فإننا يمكن أن نخرج بنتيجة هامة وهي :

أن الإنسان لا يخلق القلق وإنما يستخدمه إما له وإما عليه وطالما كان للإنسان القدرة على التكيف أو كانت أحواله متغيرة فهو مستعد للقلق ومن هنا يمكن أن نرد ما يقوله فرويد في تعريفه للقلق بأنه رد فعل لحالة خطر .

ولهذا يمكن أن نقول إن هذا التعريف يعتبر من أدق التعريفات .

تعلق على هذه التعريفات جميعها :

إن مجموعة التعريفات الخمس التي سبق ذكرها إنما هي تعريفات عملية شديدة قوة المدلول وإن كانت الملاحظة السريعة للتعريف تشير إلى اختلافها بالرغم من أن موضوعها واحد وهو القلق وهذا الاختلاف يشير في وضوح إلى أمرين :

الأول : صعوبة الموضوع لأنه يتعلق بالحالات النفسية البحتة .

الثاني : اختلاف زوايا الموضوع حيث أن كل تعريف يعالج زاوية أو أكثر من زوايا القلق وهذا هو سر اختلاف علماء النفس .

