مدة الحرب بلغ مليونين منهم مليون فرد نشأ مرضهم عن القلق وتوتر الأعصاب .

ولعل في العبارة الجميلة للدكتور « الكسيس كاريل » التي تقول « إن الذين يحتفظون بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج المدنية الحديثة لهم معصومون من الأمراض العصبية .

نظريات القلق

القلق من المفاهيم النفسية المعقدة قيلت فيه نظريات متعددة وإن كانت جميع هذه النظريات كما يقول ساربين sarbin :

تعتبر المحرك الرئيسي لكل سلوك سّوي أمر مرضي ويمكن تصنيف هذه النظريات إلى ثلاث نظريات رئيسية هي :

أ ـ نظرية القلق العصابي Neuroric anxiety theory .

ب ـ نظرية القلق الدافع Drive anxiety theory .

جـ ـ نظرية القلق الحالة والسمة State trait anxiety theory

أولاً : نظرية القلق العصابي :

نادى بهذه النظرية علماء التحليل النفسي وعلماء المدرسة السلوكية الذين ربطوا بين القلق والعصاب واعتبروه الدافع الأول لكل اضطراب نفسي .

وقد اختلف علماء التحليل عن علماء المدرسة السلوكية في التفسير والراجح أنهما فرضين نظريين في القلق العصابي .

ونرى أن نظرية فرويد في القلق الناتج عن الرغبات المكبوتة والتي فرّق فيها فرويد بين نوعين من القلق هما الموضوعي أو الواقعي الذي هو رد فعل مقبول لخطر موضوعي خارجي هدفه حماية الإنسان ينشأ عن غريزة المحافظة على الذات حيث يتحفز الجسم لمواجهة الخطر سواء بالهروب منه أو إقتحامه أو بالاستسلام .

أما النوع الثاني أي القلق العصابي فهو خوف غامض ليس له سبب واضح ويميل هذا القلق العصابي إلى الاسقاط على أشياء خارجية .

ويروي فرويد أن حالة الخطر التي تسبب القلق هي شعور الفرد بالتنبيه الزائد واعتقاده بعدم قدرته على الاستجابة المناسبة وعجزه عن مجابهة هذا الخطر عجزاً بدنياً إذا كان الخطر موضوعياً أو عجزاً نفسياً إذا كان الخطر غريزياً وضرب مثلاً على ذلك :

بالطفل الذي تتركه أمه فإنه يخاف من عدم مقدرته على إشباع حاجاته التي كانت أمه تقوم بعملية اشباعه بها ودلّل فرويد على صدق نظريته بأن اعتبر حادث الولادة وهي استخلاص روح من روح نموذجاً أصلياً للقلق حيث يتعرض الانسان فيها لاحساسات ومشاعر بدنية شديدة الألم .

ثم تتوالي خبرات القلق بعد ذلك تكرارا لنموذج القلق الأصلي بمعنى أن القلق كان في أول الأمر مجرد رد فعل لخطر حقيقي ثم تحول بعد ذلك إلى رد فعل لخطر متوقع .

وذهب فرويد إلى أن مضمون الخطر يتغير طبقاً للعمر ففي فترة الرضاعة يكون العجز السيكلوجي .

وعدم توفر القدرة على السيطرة على التنبيهات الشديدة التي تجابه الطفل وتثير قلقه .

وفي مرحلة الطفولة المبكرة يخشى الطفل فقدان الأم أو حرمانه من حبها وعطفها وهكذا .

ثانياً : نظرية القلق الدافع :

أعطى بعض الباحثين في القلق خاصيته الدافع الذي قصدوا به الاضطراب البيولوجي الداخلي الذي يجبر الإنسان على النشاط والعمل ليرجع الاستقرار البيولوجي إلى حالته العادية أي يحقق الاتزان الداخلي فالدافع يقف خلف النشاط العام ويوجه سلوك الإنسان إلى التقليل من التوتر والإضطراب المتعلق به .

هذا وقد افترض بعض علماء النفس والتربية أن سلوك الإنسان يقوم على مجموعة من الدوافع قسموها إلى نوعين :

الأول دوافع فطرية لاشباع حاجات الانسان البيولوجية والجسمية .

والثاني دوافع ثانوية مكتسبة لاشباع حاجات الانسان النفسية والاجتماعية .

وعندما ظهرت نظرية القلق الدافع دخلت دراسة القلق مرحلة جديدة تعتمد على التجريب وتركز تركيزاً شديداً على قياس القلق عند الأطفال والكبار العاديين والمرضى بعد أن كان الاهتمام في المرحلة الأولي يكاد يكون متمركزاً حول القلق العصابي .

هذا وقد افترض Spence « سبنس » أن القلق إن هو إلا دافع منشط للتعلم وأنه كلما زاد القلق الدافع زاد الأداء والتعلم .

وقد اجريت قياسات للقلق على مجموعة كبيرة من تلاميذ المدارس حيث تبين بعد تحليلها أن زيادة القلق لدى التلاميذ ساعدت على تحسن الأداء في الأعمال السهلة وضعفه في الأعمال الصعبة بمعنى أن زيادة الدافع « القلق » لا تؤدي إلى تحسن الأداء في جميع الأعمال لأن أداء أي عمل إنما يعتمد على قوة الدافع وقوة الاستجابة المسيطرة في موقف الأداء .

ولتحليل أداء علماء النفس في هذا الميدان يمكن أن نقول أن ربط أصحاب نظرية « القلق الدافع » بين القلق والدافع واعتبارهم القلق منشطاً للإنسان يدفعه إلى العمل وإلى الانجاز واكتساب الكثير من الخبرات في المجالات المختلفة وجمع المعلومات .

وقالوا أن الإنسان يعمل ويتعلم من أجل تخفيض القلق « الدافع » ولكن نعتقد أن هذا الزعم لا يتفق ومفهوم القلق كخبره شعورية مؤلمة ناتجه عن شعور الشخص بأن شيئاً ما يتهدده ويتوقع حدوث خطر .

وإدراكه في نفس الوقت يعجزه عن مواجهة هذا الخطر لأن الإنسان عندما يشعر بأن خطراً سوف يلحق به فإنه يستنفر كل طاقاته الجسمية والنفسية للسيطرة على هذا الخطر واحتوائه .

أما إذا شعر بعجزه وهرب منه خوفاً من ضرر متوقع وهذا يعني أن القلق مرتبط بالإحجام والهرب وليس مرتبطاً بالإقدام والإنجاز .

ولم تجد نظرية القلق الدافع التأييد لدي كثير من علماء النفس فقد أثبتوا من خلال دراساتهم وأبحاثهم وجود ارتباط سالب بين القلق والتحصيل الدراسي .

فالقلق لا يمكن أن يكون دافعاً للتعلم أو العمل المبدع الخلاق لانه عامل تفكك وتصدع في شخصية الإنسان يفسد دوافعه ويشتت طاقاته النفسية ولكن لا يمكن أن ننكر أن ظهور نظرية القلق الدافع دفعت الكثير من الباحثين إلى إجراء تجارب على القلق عند الأشخاص العاديين بعد أن كانت هذه الأبحاث قاصرة على الأشخاص العصابيين .

ثالثاً : نظرية القلق الحالة والسمة :

توصل كاتل Cattell إلى التميز بين جانبين من القلق أولهما جانب القلق الذي نشعر به في موقف معين ويزول بزواله وثانيهما جانب الاستعداد للقلق أو الاستهداف للقلق في المواقف المختلفة وأطلق على الأول « حالة القلق » Anxiety disposition وعلى الثاني سمة القلق Anxiety trait وعرف نظريته الحالة والسمة « حالة القلق » بأنها حالة انفعالية مؤقته يشعر بها الإنسان عندما يستشعر تهديداً فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر أعصابه ويستعد لمواجهة هذا التهديد وتزول الحالة بزوال المؤثر مما يؤكد أن « حالة القلق » تتغير من موقف إلى موقف ولا يمكنها أن تتصف بالثبات .

أما سمة القلق فيقول عنها كاتل أنها استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تقوم بتنبيهه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة « القلق » ويتوقف مستوى إثارة حالة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق

أي مستوى سمة القلق .

ومن أهم صفات سمة القلق أنها أكثر ثباتاً فلا يختلف مستواها عند شخص معين من موقف إلى موقف آخر وإن اختلف مستواها من فرد إلى آخر .

ومعنى كلامه أن مستوى « حالة القلق » تتغير بحسب المواقف بينما مستوى « سمة القلق » يتغير بحسب الأفراد .

القلق والمراهقة

اتضح من الدراسات التي أجراها عدد من الباحثين على المراهقين أن الاستعداد للقلق عند المراهقات أعلى منه عند المراهقين وقد فسر بعض الباحثين تفوق البنات على الأولاد في هذا الاستعداد بإرجاعها إلى فروق في ظروف المراهقين بين الجنسين وافترضوا أن الفتاة تقابلها مصاعب ومشاكل في البلوغ أكثر من الولد لأن الفتاة تعاني من الصراع أثناء فترة البلوغ أكثر من الولد لا سيما فيما يتعلق بالإستقلال فالولد يحصل على الاستقلال تدريجياً حيث يمكن لأسرته أن تسمح له بالخروج من المنزل في الوقت الذي يرغبه أما البنت فتحرم من هذا الحق بل على العكس فإن إشراف الأسرة عليها يزداد كلما كبرت ونضجت هذا فضلاً عن أن فترة المراهقة تغلفها بشيء من الغموض فهي غير متأكدة مما ستقوم به عندما تبلغ سن الرشد هل ستقوم بدورها التقليدي كأنثى وربة منزل وأم للأطفال أم ستقوم بدورها الحضاري وتعمل وتتكسب .

وقال بعض الباحثين أن المشكلة بين الجنسين ليست سببها الجانب الثقافي حيث إن الإناث لهم جوانب تفوق عديدة على الذكور في بعض