

التفسير النفسي للقلق

د. بثينة منصور الحلو

كلية الآداب - جامعة بغداد

أهمية البحث والحاجة إليه :

تحتل مشكلة القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس ، وعلم النفس المرضي بوجه خاص ، لما لها من آثار مباشرة في اختلال الوظائف الجسمية ، ويعد القلق إشارة الخطر التي تجئ كل موارد الفرد الجسمية والنفسية في سبيل الحفاظ على الذات والدفاع عنها . وقد يكون القلق في الوقت نفسه دليلاً على الاختلال الذي يؤدي إذا ازدادت حدته إلى اضطراب ونكوص Regression .

ويؤدي القلق بمختلف مستوياته وفي درجات متفاوتة إلى فقدان التوازن النفسي Homeostatis مما يحفز الكائن الحي إلى محاولة إعادة السيطرة على هذا التوازن واستعادة مقوماته بأساليب سلوك مختلفة .

يُعرف القلق بأنه خبرة عنيفة من الخوف والتوجس يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله ولا يمت بصلة إلى موقف تهديد خارجي واقعي .

(Eysenck, 1978, P. 113)

وليس من الممكن دائماً التمييز بين استجابة الخوف لخطر حقيقي فعلي واستجابة القلق التي كثيراً ما تتصف بأنها ذاتية غير موضوعية . كما أننا لا نستطيع بالمثل التمييز بين ردود الأفعال المصاحبة للخوف وتلك المرتبطة بالقلق ، فقد أظهرت الدراسات التي أكدت ما يحدث من اختلال في حالة شعور الفرد بالقلق إلى أن هناك تغيرات فلسجية تحدث نتيجة شعور الفرد بالقلق .

فلقد تجمعت دلائل فلسجية وكيميائية وعصبية تدل على أن منطقة تحت الثالموس أو (تحت المهاد) Hypothalamus هي المحطة الرئيسية للانفعالات

والعواطف ومنه تتبع إيعازات تسيير في الجهاز العصبي الأتونومي Autonomic Nervous system ونتيجة إيعازات أخرى نحو الغدة النخامية . والحقيقة أن الصورة السريرية للقلق الحاد تطابق مفعول الجهاز العصبي الذاتي ومفعول مادة الأدرينالين كارتفاع ضغط الدم والخفقان والتعرق وجحوظ العينين ، وشحوب الوجه وتيبس البلعوم والفم وارتجاف العضلات . وتسرع حركة الأمعاء وكثرة التبول وتحول السكر من الكبد إلى الدورة الدموية . أن هذه التغيرات الجسمية العنيفة المصاحبة للقلق ترجع إلى تحفز الجهاز العصبي الذاتي وإلى زيادة في نشاط الغدة النخامية والكظرية وذلك بزيادة كميات هرمونات الأدرينالين والنورادرينالين في البلازما والدم والبول .

مما تقدم نجد أن هناك تأثيراً كبيراً للقلق وشعور الفرد بعدم الأرتياح على الناحيتين الجسمية والنفسية ، مما دعا الباحثة إلى محاولة تجميع التفسيرات النفسية التي قدمها العلماء وحاولوا فيها إعطاء فكرة لهذا الشعور الذي لا يخلو منه فرد طبيعي . ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الآراء المختلفة لوجهات النظر التي طرحها المنظرين لتفسير القلق .

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على النظريات التي فسرت القلق من حيث كونه ظاهرة نفسية إنسانية .

آراء مختلفة في القلق :

نظرية فرويد في القلق :

اهتم فرويد اهتماماً كبيراً بالقلق من حيث كونه ظاهرة صادفها في معظم الحالات العصابية التي كان يعالجها ، وقد عرض لنا فرويد نظريتين في القلق .

النظرية الأولى :

أعتقد فرويد أن القلق ينتج من تفريغ التوترات الجنسية المكبوتة (الليبدو) فإذا أدت الإثارة اللبيدية إلى وجود صور عقلية تدرك كشيء خطر فإن هذه الأفكار تكبت وتتراكم الطاقة اللبيدية التي لم تجد فرصة للتعبير عنها بشكل طبيعي وتتحول بشكل آلي إلى قلق وأعراض للقلق .

لقد كان فرويد يميز بين ثلاثة أنواع من القلق :

١ - القلق الموضوعي (الواقعي الحقيقي Reality Anxiety) :

وهو خوف من خطر خارجي معروف كالخوف من الثعبان أو من الغرق أو من الحريق أو الأماكن المرتفعة وهذا النوع من الخوف أمر مفهوم ومعقول .

٢ - القلق العصابي Neurotic Anxiety :

وهو خوف غامضي ، غير مفهوم ولا يستطيع المرء المصاب به أن يعرف سببه الحقيقي ، إذ يأخذ هذا القلق بتربص الفرص لكي يتعلق بأية فكرة أو أي شيء خارجي ، أي أنه يميل عادة إلى الإسقاط على أشياء من المحيط ويقسم فرويد القلق العصابي إلى ثلاثة أقسام هي :

أ - القلق اليائم الطليق : وهو حالة خوف شائع طليق ، وهذا لخوف مستعد لأن يتعلق بأية فكرة مناسبة ، وهو يؤثر في أحكام الفرد ويؤدي إلى توقع الشر ويطلق فرويد على مثل هذه الحالة اسم (القلق المتوقع) ومثال هذه الحالة ، خوف صاحب المنزل اللا معقول اتجاه إيصاد باب منزله ، فهو بين حين وآخر منشغل في التأكد من أن باب منزله موصدة مع العلم أنه كان قد أوصدها قبل قليل .

ب - قلق المخاوف المرضية Phobia : وهي مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض أن يفسرها ولا أن يتخلص منها . وتبدو هذه

المخاوف في حالات معينة ، فالمرء الذي يبدي أشد أنواع الفزع والهلع من جراء رؤية فأره أو قطة أو ضفدعة فهو شخص يعاني من هذه المخاوف .

ج - قلق الهلع وإيذاء الغير : ويطلق عليه أحياناً الهستيريا إذ يبدو القلق فيها واضحاً وفي أحيان أخرى غير واضح ويرى فرويد أن الأعراض الهستيرية كالرعدة والإغماء واضطراب خفقان القلب إنما تحل محل القلق وبذلك يزول شعور القلق أو يصبح غير واضح .

ويقول فرويد أن تحليل الأعراض الهستيرية التي يظهر فيها القلق (يظهر أن هناك عملية عقلية - هي في الأغلب جنسية - كبتت في اللا شعور أما الحالة الوجدانية التي كانت مصاحبة لهذه العملية العقلية المكبوتة فقد تحولت إلى قلق) .

٣ - النوع الثالث للقلق هو القلق الأخلاقي Moral Anxiety :

أو ما يسمى بتأنيب الضمير ومبعث هذا القلق من الذات العليا Superego خلاصة النظرية الأولى : أن فرويد يعدّ القلق نتيجة الكبت الذي يحول اللبندو إلى قلق ، وهذا التحول يتم بطريقة فيسيولوجية بحثة وأهم ما يلاحظ في هذه النظرية أن القلق لا يسبب العصاب بل هو نتيجة له ، فالعصاب يحدث أولاً مما يؤدي إلى الكبت وهذا بدوره يؤدي إلى القلق .

النظرية الثانية :

أوضح فرويد في هذه النظرية الدور المهم الذي يؤديه القلق في تكوين الأعراض العصابية ، فلم يعد القلق العصابي في رأيه نتيجة إلى تحول اللبندو بل نتيجة رد فعل خطر غريزي داخلي ، وما قد تؤدي إليه الرغبة الغريزية من أخطار خارجية .

كما أتضحت مفاهيم فرويد أيضاً للقلق الموضوعي الذي عدّه رد فعل لخطر خارجي معروف . أما القلق العصابي فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي وهو قلق حول خطر غير معروف .

وينتقل فرويد بعدئذ إلى ذكر الجوانب المفيدة للقلق ولاسيما جانب التوقع إذ أنه يخلق نوعاً من الاستعداد والتأهب لمواجهة المواقف والتصدي لها ، إذ يقول (إذا شعر الشخص بخطر في موقف معين فإنه يأخذ بعد ذلك بتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المتشابهة . وإذا توقع الشخص وقوع الخطر ، شعر أيضاً بالقلق كأن الخطر قد وقع بالفعل ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة هامة إذ أنه يكون بمثابة إشارة تنذر بحاله الخطر المقبلة ، حتى تستطيع الأنا أن تستعد لمواجهة هذا الخطر المتوقع . (الهييتي، ١٩٧٥ ، ص٧٤) .

نستنتج مما تقدم أن فرويد يعزو مصدر القلق إلى زاويتين هما :

- ١ - طبيعة الموقف الأول الذي يسبب القلق ، فهو يذهب مثلاً إلى أن صدمه الميلاد تعدّ باكورة الأسباب التي تبعث القلق في الفرد .
- ٢ - عوائق الإشباع الطبيعي : إذ أن عدم إشباع حاجات المرء الأساسية يؤدي إلى الشعور بالقلق وعدم الارتياح .

يعدّ فرويد أن القلق العصابي يمر بخبرة كل فرد بدرجة ما ومن وقت لآخر، ولكن عندما يصل إلى درجة مرضية تتحدد لدينا الأعراض الأكلنيكية المعروفة بالقلق العصابي . ويقول فرويد ان فهم القلق يعدّ أصعب مهمة أماننا وهي مهمة يتطلب حلها وجود الأفكار المجردة الصحية ، وتطبيقها على مادة الملاحظة الخام حتى تجلب إليها النظام والوضوح . ولقد كان لتعقيد هذه المهمة فضلاً عن أنحياز فرويد الشخصي لها أثره في أن نظرية القلق أخذت تتطور في فكر فرويد ويتم تعديلها على مدى خمسين عاماً ، ولم يعدّها فرويد نظرية كاملة آخر الأمر .

نظرية أدلر Alfred Adler :

يرى أدلر أن القلق النفسي يرجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأولى كأن يشعر الفرد بالنقص الذي ينتج منه عدم الشعور بالأمن ، أي أن الشعور بالنقص Inferiority complex عنده يتضمن معنى القلق .

نقد أهتم أدلر بالشعور بالنقص وعده دافعاً أساسياً للاضطرابات النفسية وهو بذلك إنما ينسب إلى الشعور بالنقص نفس الدور المهم الذي ينسبه فرويد والمحللون النفسيون الآخرون إلى القلق .

يرى أدلر أن الطفل الصغير يشعر عادة بضعفه وعجزه ونقصه بالنسبة إلى أشقائه الكبار ووالديه والأشخاص البالغين بصفة عامة ، ويمهد هذا الشعور بالنقص إلى قيام المرء بكثير من المحاولات للتغلب على هذا الشعور بالنقص . ويتغلب الإنسان السوي على شعوره بالنقص أو بالقلق بتقوية الروابط التي تربطه بالناس المحيطين به وبالإنسانية بوجه عام وذلك عن طريق العمل الاجتماعي النافع ومحبة الناس والميل إلى كسب ودهم واحترامهم وصدقتهم وعلى العموم يستطيع المرء أن يعيش بعيداً عن الاضطرابات النفسية إذا حقق هذا الانتماء الحقيقي إلى الإنسانية .

أما الشخصيات العصابية فنقوم بمحاولات تعويضية شتى لغرض التخلص من الشعور بالنقص ، وتهدف هذه المحاولات التعويضية إلى تحقيق الأمن عن طريق التفوق والسيطرة على الآخرين . ويلاحظ من ذلك اهتمام أدلر بالتفاعل بين الفرد والمجتمع وهو اهتمام نستطيع أن نجده عند محللين نفسيين آخرين أمثال فروم وسلفان وغيرهما (الشرقاوي، ١٩٧٨، ص ٢٢) .

يؤكد أدلر أن نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته أيام طفولته لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عنده ومحاولته التعويض عنه .

وجهة نظر كارين هورني Karen Horney :

تقول كارين هورني أن القلق هو رد فعل لخطر غامض (غير معروف) إذ يكون الخطر ذاتياً أو متوهماً . وتبتم هورني بالعامل الذاتي المصاحب للقلق والذي يميزه عن الخوف (فالخوف هو رد فعل لخطر معروف وواقعي) وهي ترى أن هذا العامل الذاتي يتكون من شعور المرء بخطر عظيم محقق به مع شعوره بالعجز أمام هذا الخطر .

تري هورني أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر وهي :

- ١ - الشعور بالعجز .
- ٢ - الشعور بالعداوة .
- ٣ - الشعور بالعزلة .

وهذه العوامل تنشأ من الأسباب الآتية :

أولاً - أن إنعدام الدفء العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منبوذ محروم من الحب والعطف والحنان ، وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني ، هو أهم مصدر من مصادر القلق .

ثانياً - أن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوء القلق لديه فالسيطرة المباشرة أو غير مباشرة وعدم العدالة بين الأخوة ، والإخلاف بالوعود ، وعدم احترام الطفل ، والجو الأسري العدائي - وغيرها ، كلها عوامل توظف مشاعر القلق في النفس .

ثالثاً - البيئة وما تحويه من تعقيدات وتناقضات ، وما تشتمل عليه من أنواع الحرمان والأحباط ، كل هذا يجعل الطفل يشعر أنه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع ، والحسد والخيانة ، وأنه مخلوق لا حول له ولا قوة تجاه هذا العالم القوي العنيف الذي لا يرحم . (الهييتي، ١٩٧٥، ص ٣٨) .

تعتقد هورني أن الطرائق التي يحاول الفرد عن طريقها تجنب القلق والهرب منه هي : التبرير ، والإنكار ، والتخدير ، وتجنب المواقف التي تستثير القلق أو تؤدي إلى التفكير فيه . فيحاول المرء (بالتبرير) أن يحول القلق إلى مخاوف معقولة . فالأم التي تبدي قلقاً زائداً على أولادها قد تبرر قلقها بالخوف عليهم من الأمراض أو من تعرضهم للحوادث وما إلى ذلك . وقد يكون إنكار القلق (في رأيها) شعورياً أو لا شعورياً ، فالفرد الذي يبزر قلقه بخوفه من الظلام

أو اللصوص ، قد يتحدى وجود هذا الشعور فيه بالالتجاء إلى النوم دائماً في الظلام لإظهار عدم خوفه منه.

وقد يترك باب مسكنه مفتوحاً لكي يثبت لنفسه أنه لا يخشى اعتداء اللصوص وقد تتغلب بذلك على مخاوفه من الظلام واللصوص ولكنه لا يتغلب على قلقه الأصلي ، فهذا إنكار شعوري .

أما الإنكار اللا شعوري فيتضمن كبت القلق الذي تتم عنه المصاحبات الجماعية من رعشة وتصيب العرق وازدياد نبضات القلب وغيرها .

أما المقصود بالتخدير فهو محاولة التغلب على القلق بتعاطي المخدرات وشرب الخمر ، ومما يجدر ذكره هنا أن المغامرة ما هي إلا محاولة هروبية بتأثير التخدير .

وتؤكد هورني أن المبدأ الذي يقرر سلوك الإنسان ليس غريزة الجنس أو التحدي كما يعتقد فرويد بل هي حاجة الإنسان إلى الأمن والأطمئنان وهي تعتقد أن أي اضطراب يحصل بين الطفل ووالديه يترك أثاره السيئة في نفسية الطفل إذ ينمو وهو يشعر بأن البيئة التي يعيش فيها فيها خطر موجه له باستمرار . وتسمى هورني هذا الشعور (القلق السياسي) وأن للاضطراب هذا أسباباً عديدة قد أشرنا إليها في البدء .

وجهة نظر كارل يونج Carl Yung :

أن منظور يونج الخاص أتجاه القلق يتعلق بأنه عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تعزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللا شعور الجماعي . Collective Unconscious .

فالقلق هو خوف من سيطرة محتويات اللا شعور الجماعي غير المعقولة التي مازالت باقية فيه من حياة الإنسانية البدائية القديمة أن من رأي يونج (أن الطاقة النفسية هي جنسية الطبع في بداية تاريخ الجنس البشري ، ثم فقدت هذا

الطابع الجنسي خلال عصور تطور الإنسان) وهو في ذلك يختلف مع فرويد الذي يرى في الطاقة النفسية بأنها (جنسية طبيعية).

أن آراء يونج تتسم بالميتافيزيقية والغموض التي طغت على نظرياته وأفكاره ولكن على الرغم من ذلك فإن له مؤيدين .

وأخيراً فإن كارل يونج يعتقد أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة ومنظمة . وأن ظهور المادة غير المعقولة من اللا شعور الجماعي يعدّ تهديداً لوجوده .

أريك فروم Erice Fromm :

أن آراء فروم تأتي منطلقاً من تأكيد أهمية البيئة وأثرها الكبير في نمو الطفل النفسي ، فهو يرى أن الطفل يقضي مدة من الزمن معتمداً على والدته وهذه المدة التي يقضيها في الاعتماد على والدته تقيده بها بقيود أولية . ثم يأخذ الطفل بعد ذلك بالنمو ، ويبدأ يشعر بذاته من حيث كونه وحدةً مستقلة عن الأم .

وبازدياد نمو الطفل يزداد تحرره من الاعتماد على الوالدين ومن القيود التي كانت تربطه بهما . ويسمى فروم هذه العملية بالتفرد Personalization .

لاحظ فروم أن القيود الأولية والشعور بالاعتماد على الوالدين أنما يعطي الطفل شعور بالأمن والانتماء إلى جماعة ، وأن نمو الشخصية والاتجاه إلى استقلالها يهدد هذا الشعور بالأمن ويولد شعور بالعجز والقلق . وطالما كان الإنسان جزءاً من العالم وغير مدرك لإمكاناته ومسؤولياته فهو ليس بحاجة لأن يخاف . وعندما يصبح المرء مستقلاً فإنه يقف بمفرده في مواجهة العالم المملوء بالمخاطر والقوى الخارقة ، ويأخذ يشعر حينئذ بالعجز والقلق .

يهتم فروم اهتماماً خاصاً بأن بعض إمكانيات الطفل الجديدة قد تُقابل بعدم الاستحسان من أب قاس أو من بيئة الطفل نفسه ، فيضطر الطفل تحت وطأة هذه الظروف إلى كبت إمكانياته وقدراته ويصبح إظهار هذه الإمكانيات فيما بعدم عاملاً

مؤدياً إلى ظهور القلق . فقد يشعر الطفل مثلاً برغبة فنية معينة كالرسم أو التصوير وقد يعارض الأب من هذه الرغبة الفنية فيه مما يضطر الطفل فيما بعد إلى كبتها حفظاً للعلاقة التي تربطه بوالده . فإذا شعر فيما بعد برغبته هذه في ظرف من الظروف أحس بالقلق لأنه يرى فيها تهديداً قوياً لعلاقته بوالده . (فهمي، ١٩٦٣، ص ٧٧) . وهكذا فإن فروم يرى أن القلق ينشأ من الصراع بين الحاجة إلى التقريب للوالدين وبين الحاجة إلى الاستقلال .

المدرسة السلوكية :

تتطلق الدراسات السلوكية من مفاهيم التعلم وقوانينه لتفسير الحياة النفسية، وعند جواهر النشاط النفسي أنماطاً سلوكية متعلمة .

لا يختلف السلوكيون الجدد في تفسير القلق كثيراً عما قدمته السلوكية الكلاسيكية . يفسر (ما ورد) القلق في نظريته عن المثير - الاستجابة في القلق على أنه نمط سلوكي متعلم ويقول :-

القلق يتعلم خلال العقاب . فالقلق استجابة متعلمة ، تحدث وفقاً لإشارات (المثيرات الشرطية) . تكون منذرة بوقوع مواقف الأذى والألم (المثيرات غير الشرطية) . ولذلك يعد القلق في طبيعته حالة توقعية أساساً . فالفرد إذا شعر بحاجة يصحبها توقع وقوع أي شكل من أشكال عدم الارتياح . وإذا كان هذا الفرد الواقع تحت تأثير هذه الحاجة يملك وسائل محو هذا الشكل من عدم الارتياح ، وإذا اكتسب الفرد خلال ذلك سلوكاً جديداً يمكننا أن نطلق على ذلك تعلماً للقلق عن طريق (العقاب) أي أن القلق (عند أصحاب هذا الاتجاه) مرادف للتهديد بالعقاب وتوقعه . (غامبي، ١٩٧٣ ، ص ٨٥)

قياس القلق :

في البدء لابد من توضيح الاختلاف بين القلق من حيث كونه سمة والقلق من حيث كون موقفاً وهذه كانت القاعدة التي أنطلق منها العالم سبيلرجر Spielberg ومن بعده في البحوث المتقدمة على المشاكل المرافقة للقلق ، وقد أستنتجوا أن هناك بنائين للقلق من خلالهما يظهر القلق سمة وموقفاً .

وبناءً على ما تقدم نجد أن هناك عدة وسائل لقياس القلق منها :

١ - الملاحظة المباشرة للسلوك Direct observation of behavior :

إذا أردنا أن نضع مقدار للكشف عن القلق لدى الفرد بمستوى من ملاحظة السلوك من المستحسن لإنشاء هذا النظام من الملاحظة أن تستخدم تقدير المقياس. وذلك باستخدام مدرج للاستجابة . هذا النمط من المدرج خصوصي لتقييم فيما إذا كانت ملاحظتنا مطلقة للأشخاص وفقاً للقلق الطاهر لأعطائه الصفة المناسبة (مثل قلق موقف) . (Lauterbach, 1952, P. 98)

٢ - مقياس التقرير الذاتي Self - report test

غالباً ما يقاس القلق بمقياس التقرير الذاتي وذلك لأن مثل هذه المقاييس لها خاصتان متميزتان :

أ - أنها سهلة الإنشاء وسهلة التصحيح .

ب - تترك الفرد يتكلم عن نفسه بحرية .

أن الاختلاف الرئيسي لمقاييس التقرير الذاتي في أخذها لبناء مقياس القلق ومن أكثر هذه المقاييس تستخدم لقياس القلق من حيث كونه سمة .

(Bauchman, 1972 , P. 524)

مقياس MAS Tayler :

افترضت جانيت تايلور عند وضعها لمقياس القلق أن القلق دافع مع وجود تأثير قوي على التعلم . وقد أقامت مقياس MAS وهو مقياس التقرير الذاتي وهو لا يستخدم في البحوث التجريبية فقط ولكن في الدراسات الأكلينيكية أيضاً .

(Levitt, 1967 , P. 42)

مقياس A Welsh :

مقياس ويلش مثل مقياس تايلور أختير من MMPI بسبب أن استجابات المفحوصين واقعية ولذلك فهي عملية أكثر من أنها منطقية في الأهمية في هذا المستوى ، حقيقة ذلك أن المقياس يفرز التوزيع للأفراد فالشخص العاطفي أصلاً يظهر مستوى أعلى من القلق العادي .

يتكون مقياس A من (٣٩) فقرة وقد أفترض أنه من الممكن أن يصنف

(٥) أصناف هي :

- ١ - الصعوبة في التفكير وعملياته .
- ٢ - سلبية العاطفة .
- ٣ - التشاؤم وفقدان الطاقة .
- ٤ - حساسية الشخصية .
- ٥ - القلق الذهني .

وقد استخدم ويلش تقنيات التحليل العاملي (Welsh, 1956, P.112)

مقياس IPAT :

مقياس القلق IPAT أنشأه كاتل وهو لقياس عوامل الشخصية، وقد استخدم كاتل التحليل العاملي . ويتكون هذا المقياس من (٤٠) فقرة مدى الدرجات فيها يتراوح بين صفر-٣ اعتماداً على استجابات المفحوص بالرغم من أن درجات

على مقياس IPAT ذات دلالة في التقييم للقلق ، مع ذلك فإن كثيراً من الفقرات قد لا ترى القلق مباشرة . (Cattel, 1961, P. 89)

مقياس STAI :

هذا المقياس لقياس الموقف - السمة للقلق (يسمى استفتاء تقويم الذات) بنى هذا المقياس سبليرجر ، ولهذا المقياس فائدة مميزة أكثر من المقاييس الأخرى وذلك لأنه يقيس كل من القلق من حيث كونه سمةً وموقفاً يقسم مقياس STAI إلى قسمين ، القسم الأول يقيس القلق كموقف ويتكون من (٢٠) فقرة يجيب عليها المفحوص لتحديد ١-٤ إجابات .

القسم الثاني يتكون من (٢٠) فقرة أيضاً يطلب فيها من المستجيب أن يختار من (٤) إجابات التي عموماً . عند الإجابة على (٤٠) فقرة يضاف بين شعور المستجيب في تلك اللحظة وشعوره الذي نستطيع أن نقول أنه من سماته . (Spielberger, 1970, P.71)

المصادر :

- ١ - الشراقوي، أنور، ١٩٧٨ ، أسس علم النفس العام . مكتبة الأنجلو .
- ٢ - غالي، محمد أحمد ، ١٩٧٣ ، القلق وأمراض الجسم ، الطبعة الأولى .
- ٣ - الدباغ، فخري ، ١٩٧٨ ، أصول الطب النفسي .
- ٤ - فيمي، مصطفى ، ١٩٦٣ ، الصحة النفسية في الأسرة والمدرسة والمجتمع ، دار الثقافة .
- ٥ - الهيتي، مصطفى عبد السلام ، ١٩٧٥ ، القلق ، الطبعة الأولى .
- 6 - Baughman, E, 1972 , *Personality the psychologic study of individual* , Hall , Inc.
- 7 - Cattell, R, 1961 . *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety* , New York .
- 8 - Levitt, E, 1967 , *The psychology of anxiety* , New York.
- 9 - Lauterbach, C. *An empirical study of manifest anxiety scale* , 1952 .
- 10 - Spielberger, C.D. , 1966 , *The state - Trait anxiety Inventory* .