



## الفصل الثامن

### القلق في المراهقة





يُشير أحد التعريفات الشائعة للمراهقة إلى أنها فترة التحوُّلات والأزمات والقلق. والواقع أنَّه من الصَّعب دراسة الحياة الانفعاليَّة في المراهقة دون التعرُّض للقلق لكونه يمثل جانباً مهماً من جوانبها يمكن في ضوءه تعليل الكثير من ضروب السلوك.

وتكون الحالة المُسبِّبة للقلق تهديداً غامضاً يلوح فوق عنق المراهق القَلِق ويَطغى علي حياته برمتها. ولا يسلم المراهق الذي يتمتَّع بالاستقرار في حياته من الإحساس بالقلق وعدم الاستقرار عندما يُذكر بصورة أو بأخرى، انتشار مرض مزمن، أو حدوث حالات وفاة.. إلخ، فيشعر أنَّه ليس بمأمن عن هذا كُلِّه، وأنَّه كذلك ليس سيِّد حياته ومصيره.

وينبعث القلق - بصورة خاصَّة - بسبب حالات الزعزعة أو المآزق أو الأزمات المرتبطة بفترة مُعيَّنة من فترات النموِّ الإنساني. والمراهقة بالتحديد هي فترة الزعزعة والمآزق والصِّراعات الداخليَّة الحادة، وما من شك في أن المآزق المولَّدة للقلق أنما هي ترتبط بمشكلات الماضي المعقدة التي لم تُحل.

ومشكلات المراهقين التي تُسبِّب قلقهم وقلق ذويهم والتي يمكن مشاهدتها في العيادات النفسيَّة هي التي تتمحور في شكوى المراهق بأنَّ أهله لا يفهمونه ذلك أنَّه يميل في هذه المرحلة إلي الاستقلالية وتأكيد الذات أحياناً عن طريق التمرد أو العناد ممَّا يجعله يصطدم بتعليمات أو قل نصائح الأهل.

وقد يصطدم في هذه السن أيضاً بالمجتمع إذا وصل إلي الجنوح بالانحراف أو استخدام العنف، وكثيراً ما تكون الأمور الجنسية هي السبب وراء قلق الأولاد والفتيات في هذه السن. مثال ذلك: ما يحدث من انخراط البعض في ممارسات جنسية شاذة، أو الإفراط في ممارسة العادة السرية عقب سن البلوغ، ويزيد من تعقيد هذه الحالات ما يُحيط بمسألة الجنس بصفة عامة من حرج وعدم دقة معلومات المراهقين عن هذه الأمور.

ومن الممكن أن نفترض أن المراهق يُعاني من القلق إن هو شعر بالكآبة دونما سبب واضح، أو بالغ في تدمره من أشياء تافهة، أو إن شعر بالإثم دون أن يأتي في الواقع بما يُسيء لأحد. وفي أحيان كثيرة يتوقع المراهق القلق أن يفشل ويعتقد أنه يستحق الفشل في موقف مشحون بمقومات نجاحه، كما أنه قد يكون مفزطاً في حساسيته فيبيدي ضيقه من مجرد مدح أو تودد بسيط. بالإضافة إلي ذلك يُعبر المراهق عن قلقه إذا تفاقمت أزماته الشخصية أو انتقل من مشكلة إلي أخرى.

ويمكننا القول إذاً أن المراهق يمر بمرحلة شبيهة بتلك المرحلة التي يمر بها الطفل الذي يتعلم المشي؛ لأنه يريد أن يحقق نمواً مثيراً، لكنّه نادراً ما يشعر بالأمان.

وفي هذه المرحلة يتركز معظم القلق علي نوع الشخص الذي يريد المراهق أن يكونه عندما يصبح شخصاً راشداً. وينبع معظم القلق من الخوف من الفشل: الفشل في اجتذاب الجنس الآخر، والفشل في تحقيق النجاح والتفوق أو فشل الفتاة في أن تكون جميلة جذابة.

أمّا عن التغييرات التي تحدث في هذه المرحلة جسميّة كانت أم نفسيّة أم اجتماعيّة فقد تكون مصحوبة ببعض الخلل في الاتزان الانفعالي ممّا يجعل الأبناء في هذه السن عرضة للإصابة بالقلق والاضطراب الذي يُعبّر عن نفسه في صورة السلوك المتطرف والذي يصل أحياناً إلي حد الانجراف، والأمثلة علي ذلك: التدخين، وتعاطي المخدرات والمنشطات، والانحرافات الجنسيّة.

وتزيد احتمالات حدوث هذه الاضطرابات إذا كانت الظروف الأسرية والبيئية من حولهم غير ملائمة فعلي سبيل المثال، وُجد أنّ مشكلات المراهقين تزداد في الأسر التي تنهار بسبب الطلاق مقارنةً بالأسر الأخرى حتي تلك التي يغيب فيها احد الوالدين بسبب الوفاة.

إنّ التغلّب علي هذه الحالات وغيرها، يُحتم علي الآباء والأمهات تقديم الحُبّ الثابت الذي لا يتبدّل، والمساندة الكاملة

بما يثبت بشكل لا يقبل الشك محبتنا ومساعدتنا الآن، وإلي  
ما لا نهاية.

وعلي الآباء والأمهات أيضاً أن يستمروا في ملاحظتهم  
الدقيقة لأي من مستويات القلق التي قد تُشكّل عنصراً مدمراً  
لمقدرتهم علي الانتقال إلي حياة راشدة سويّة.

### ◆ الفروق بين الجنسين في سمة القلق :

اتضح من الدراسات التي أجراها عدد من الباحثين علي  
المراهقين أنّ الاستعداد للقلق عند المراهقات أعلي منه عند  
المراهقين، وقد فسر بعض الباحثين تفوق البنات علي الأولاد  
في هذا الاستعداد بإرجاعها إلي فروق في ظروف المراهقين بين  
الجنسين وافترضوا أنّ الفتاة تُعاني من الصّراع أثناء فترة البلوغ  
أكثر من الولد سيما فيما يتعلق بالاستقلال، فالولد يحصل علي  
الاستقلال تدريجياً حيث يمكن لأسرته أن تسمح له بالخروج  
من المنزل في الوقت الذي يريده.

أمّا البنت فتحرم من هذا الحق بل علي العكس فإن إشراف  
الأسرة عليها يزداد كلّما كبرت ونضجت، هذا فضلاً عن أن  
فترة المراهقة تغلفها بشيءٍ من الغموض فهي غير متأكدة ممّا  
ستقوم به عندما تبلغ سن الرشد: هل ستقوم بدورها التقليدي

كأنثى وربة بيت وأم للأطفال ؟ أم ستقوم بدورها الحضاري  
وتعمل وتكسب وتُحَقِّق ذاتها ؟ أم ستقوم بالدورين معاً ؟

وقد بحث عدد من هؤلاء العلماء عن العوامل المسئولة عن  
هذه الفروق واتجهوا بأبحاثهم إلي مذهب ورؤى كثيرة يمكن  
إيجازها فيما يلي:

### **الفروق بين الجنسين في الدرجات علي مقاييس القلق النفسي:**

لا تدل علي وجود فروق حقيقية بينهما في القلق، فالبنت  
ليست أكثر قلقاً من الولد، لكنّها أكثر استعداداً عن قلقها من  
الولد الذي يستطيع أن يخفي الاعتراف بقلقه فلا يُعبر عنه  
في وضوح وصراحة؛ لأنّه يعتبر التصريح بذلك يمثل انتقاصاً  
لرجولته، أمّا البنت فإنّها تعترف بمخاوفها وقلقها من غير أن  
تشعر بانتقاص لمركزها كأنثى.

### **الفروق بين الجنسين في المستوي علي مقاييس القلق النفسي:**

تؤكد وجود فروق حقيقية في مستوي القلق بينهما وحصول  
البنت علي درجة أعلي من الولد يُفهم منها فعلاً أن البنت أعلي  
في القلق من الولد.

وإن كان بعض العلماء فسر هذه الظاهرة بميل الفتاة للموافقة  
والإذعان لما يُطلب منها ممّا يجعلها تستجيب علي فقرات مقاييس

القلق بكلمة «نعم» ، فتحصل بذلك علي درجات عالية تدل علي أن سمة القلق عندها أعلي مما في واقع الأمر.

والعلماء يرجعون ذلك إلي فروق فطرية في تكوين الولد والبنات تفاعلت مع فروق ثقافية في تنشئة الأسر لأبنائها الذكور والإناث، فتكوين الفتاة البيولوجي والفسولوجي يجعل استعدادها الفطري للقلق أعلي من الولد فهي «جنس ضعيف» Weaker Sex.

ثم تأتي ظروف التنشئة الاجتماعية والظروف الثقافية فتدعم هذا الاستعداد، فالآباء - عادةً - يفرسون في بناتهم القلق والاتكالية وعدم الثقة بالنفس أكثر من الأولاد.

### ● الفروق بين المراهقين في سمة القلق للترتيب في الأسرة :

١ . الترتيب في الأسرة له مدلول نفسي بالنسبة للمراهق الأول والأخير أكثر من الوسط.

٢ . المراهق الأول في الأسرة أقل قلقاً من أخوته.

٣ . المراهق الأخير في أسرته أكثر قلقاً من المراهق الأول.

ويرجع بعض العلماء أسباب هذه الفروق إلي أن المراهق الأول في أسرته يتمتع بصحة نفسية أفضل من المراهق الأخير

في أسرته، بل ويتميز الطفل الأوّل بذكاء مرتفع وتحصيل دراسي وإبداع ونضوج اجتماعي واتزان انفعالي واستقلال وتحمل مسؤولية.

بينما أشارت الدراسات أنّ الطفل الأخير أعلى في القلق من إخوته الذي تقابله الكثير من المشكلات في عملية التوافق مع أسرته ومع مدرسته.

### ● الفروق بين المراهقين بحسب العلاقة بين الوالدين :

١. يلاحظ أنّه لا توجد فروق في مستوى سمة القلق العام عند المراهقين الذين فقدوا آبائهم أو أمهاتهم أو فقدوا الآباء والأمهات معاً، وبين المراهقين الذين يعيشون مع والديهم.

٢. أمّا مستوى سمة القلق العام عند المراهقين الذين انفصل والديهم بالطلاق أعلى منه من الذين يعيشون مع والديهم أو فقدوا أحدهما بالوفاة.

وليس المقصود من ذلك الانفصال بين الأب والأم تسبّب في ظروف قاسية بالنسبة للأولاد في مرحلة المراهقة، إنما نقصد بذلك الظروف القاسية في طفولتهم، بسبب عدم الانسجام الأسري وسوء العلاقة بين الوالدين التي انتهت بالطلاق.

بمعني أنّ الاستعداد للقلق عند أطفال الأسر المتصدعة أعلى منه عند أطفال الأسر المستقرة، يؤكّد هذا أنّ هناك علاقة قويّة بين انفصال الوالدين بالطلاق وجناح الأحداث واضطراب نمو شخصياتهم.

ونوه بأنّ الطلاق بين الزوجين نادراً ما يتم فجأة، ولكنّ في معظم الحالات يسبق الطلاق شجار بين الزوجين علي مسمع من الأطفال وكلّ منهما يندم أن أنجب من الآخر أولاداً سوف يتشردون.

فيشعر الطفل بالتهديد المستمر كلّما دب الشجار بين والديه، ويشعر أنّه لو انفصل أبوه عن أمه فربما يعيش مع زوجة أبيه في المستقبل، أو زوج أمه وكلا الأمرين مر وشاق علي نفسه، أو ربما يعيش لدي أحد أقاربه فلا يجد اليد الحانية فيشعر بالقلق.

**علاقة سمة القلق بسمات الشخصية الدالة علي الاستعداد للتوافق السيئ :**

١. اتضح أنّ الاستعداد للقلق يرتبط ارتباطاً إيجابياً بدرجة عالية بالاستعداد للعداوة في فترة المراهقة.
٢. يرتبط الاستعداد للقلق بالشعور بالذنب.

٣. يرتبط الاستعداد للقلق بعدم الرضا عن الذات.
٤. ظهور الاتكالية في حياته، فالطفل يتعرّض لمواقف إحباط وتقويم من والديه ومن أخوته الراشدين فيكرههم، ولكنّه لا يستطيع التعبير عن عداوته لهم لأنّه في حاجةٍ لإشباع حاجاته فيظهر لذلك اتكاليته وقلقه.
٥. المراهق غير راض عن نفسه وعن أسرته، ويؤكد ذلك بعض علماء التحليل النفسي حيث يرون أنّ القلق وعدم الرضا عن الذات ناتجان عن قمع الطفل لعداوته تجاه الغير لعدم قدرته علي رد العدوان وخضوعه لهم لحاجته إليهم فيشعر بالضجر ويحقر نفسه.

