

## المراهقون والغضب

تتأثر فترة المراهقة مشاعر الإشباع، وكذلك مشاعر الإحباط، ويتمثل الإشباع في أن يكون لدى الفرد معرفة مثمرة ببناء سواء في المجال الفردي أو في مجال المشاعر والعاطفة، وأيضاً في المجال المهني والاجتماعي، ومن جهة أخرى يمكن أن تعثر هذه الفترة حالة من الإحباط، يتمثل في العديد من المشاكل والصعوبات التي يمر بها المراهق خلال هذه الفترة من عمره.

فالمراهقون في حاجة إلى تحسين سلوكهم الجديد ومهاراتهم الاجتماعية؛ وذلك لأن خروج الفرد من عالم الطفولة إلى عالم المراهقة يكون لديه افتراضات جديدة للقيم والذات، يجب أن يواجهها.

إن المراهقين مختلفون عن المجموعات العمرية الأخرى اجتماعياً ومعرفياً وعاطفياً؛ فهم يستحقون تقديراً وتفهماً خاصاً.

إن لكل عمر مشاكل، ولكن مشكلة هؤلاء المراهقين تعتبر مشكلة معقدة إلى حد ما بالنسبة للبنات والأولاد، لكي يتعايشوا معها، فهناك سببان بالنسبة لذلك وهما:

الأول: يمكن أن تحمل المشكلات في مرحلة الطفولة بواسطة الآباء، أو المدرسين وتكون النتيجة هي عدم قدرة المراهقين، وعدم وجود خبرة لديهم للتعامل مع المشكلات بمفردهم.

الثاني: ولكي يحس المراهقون أنهم مستقلون فهم مطالبون بحق التعاون مع مشكلاتهم ويرفضون محاولات التدخل من جانب آبائهم ومدرسيهم ونظراً لعدم قدرتهم على حل هذه المشكلات بمفردهم يحاول العديد من المراهقين العصور على الحلول ولكنهم لا يفلحون ويصطدمون بعدم تحقيق ما توقعوه.

ومن بين المشكلات الانفعالية التي يعاني منها المراهقون الغضب، إن الغضب في مرحلة المراهقة يأخذ شكلاً اجتماعياً؛ فالمراهق لا يغضب مباشرة ولكن يستمر غضبه مدة أطول غير أن مرات حدوثه أقل، فالمراهق أكثر اتزاناً من

الطفل، ويكون تعبيره عن الغضب باخروج من المنزل أو التعبير بألفاظ باطنها الوعيد والتهديد أو العبوس والغيظ الشديد، وقد ينكص إلى تعبيرات طفلية بحركات عصبية أو البكاء الشديد، وينتج الغضب من سخرية ومضايقة الزملاء أو تحكم الكبار أو الإحساس بالظلم والحرمان.

ومما هو جدير بالذكر أن مسببات الغضب لدى المراهقين تختلف عنها لدى الأطفال، فغالبًا ما تكون أسباب الغضب في مرحلة المراهقة تتعلق بأشخاص أكثر من تعلقها بأشياء، فغالبًا ما يتعرض المراهق إلى نوبات الغضب الناتجة عن النقد والاستفزاز من الآخرين، أو حينما يتعرض المراهق إلى سيطرة أحد الوالدين على تصرفاته أو اختياراته لأصدقائه.

وقد أسفرت نتائج الدراسات التي اهتمت بفحص الغضب لدى المراهقين أن للمدرسة دورًا لا يستهان به في إثارة الغضب لدى المراهق، ويرجع ذلك إلى الضوابط التي تفرضها المدرسة على التلاميذ لاسيما في مرحلة المراهقة فضلًا عن ذلك، فانبثاق دوافع جديدة على نحو واضح وصريح لدى المراهق ورغبته في إشباعها ووقوف المجتمع في وجه هذا الإشباع، بالإضافة إلى اعتزاز المراهق بذاته وعدم شعوره بالرضا لمعاملة والديه له دخل في إثارة نوبات الغضب لديه.

وبعد البكاء أسلوبًا للتعبير عن الغضب، فعلى الرغم من أنه يميز سلوك الأطفال عن المراهقين إلا أن الإناث تتخذنه وسيلة للتفيس في أحيان كثيرة عن غضبهن، وقد يلجأ المراهق الذكر إلى البكاء حينما تتعقد وتتغلق السبل التي يمكن أن يثار عن طريقها لنفسه.

ونجد أن سلوك الصراخ والضرب وقذف الأشياء يتناقص مع تقدم الفرد في العمر، ولكن ليست هذه قاعدة؛ حيث يظل كثير من الأفراد يتبعون هذه السلوكيات خلال سنوات الرشد، ويكون هذا الأسلوب من وجهة نظرهم أسلوبًا لحسم بعض المشكلات.

ونلاحظ مشاعر الغضب والثورة والتمرّد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع، خاصة تلك التي تحول بين المراهق وتطلعه إلى التحرر والاستقلال.

ومعروف أن الغضب من أهم أعراض الحساسية الانفعالية، وأهم مشيرات الغضب هنا شعور المراهق بالظلم والحرمان وإساءة استغلاله، وشعوره أن الآخرين لا يفهمونه أو قسوة الضغوط الاجتماعية عليه، وكثرة المضايقات التي يتعرض لها ومراقبة سلوكه، وعدم تمكنه من تحقيق الاستقلال المنشود وجرح شعوره وكرامته، وكثرة الفشل والإحباط الذي يعتبر من أخطر الأسباب النفسية لاضطراب السلوك.

ويستجيب المراهق للغضب، ويعبر عن الغضب تعبيراً مباشراً في شكل مظاهر حركية متباينة ناتجة كالعُدوان بالضرب والهجوم، ومظاهر لفظية كالصيح والوعيد والتهديد والشتائم، ومظاهر تعبيرية فيبدو عبوساً مقطب الجبين متجهماً الوجه.

وقد يتجه بغضبه نحو نفسه فيلومها لوماً شديداً، وقد يخشى المراهق عواقب التعبير عن غضبه تعبيراً غير مباشر عن طريق الخيال وأحلام اليقظة والعدوان الموجه إلى غير مشير الغضب.

### المراهقون والغزو الثقافي

يعرف الغزو الثقافي بأنه كل فكرة أو معلومة أو برنامج أو منهج يستهدف صراحة أو ضمناً تحطيم مقومات هوية الأمة الإسلامية الفكرية والثقافية والحضارية أو التشكيك فيها والخط من قيمتها وتفضيل غيرها عليها وإحلال سواها محلها في الدستور أو مناهج التعليم أو برامج الإعلام والتثقيف أو الأدب والفن أو النظرة الكلية للدين والإنسان والحياة.

ومن ثم فالغزو الثقافي يكاد يكون أخطر الأسلحة الاستراتيجية والفتاكة في هذا العصر، فإذا كانت الرصاصة تقتل رجلاً فإن الثقافة الغازية قد تقتل جيلاً بأكملها وقد تفتت أمة بأسرها، وكلنا يذكر تجربة الاتحاد السوفيتي، تلك الدولة العملاقة التي سقطت وطوى علمها مع مطلع عام ١٩٩٢ وكانت تحمل على

ظهرها من الأسلحة المدمرة ما كان يكفى لتدمير الحياة فى الأرض مائة مرة حسب تقدير خبراء السلاح فى العالم، ولكنها سقطت بفعل غزو ثقافى سرطانى من داخل الدولة السوفيتية، ودون أن تطلق عليها رصاصة واحدة من الخارج.

ونعنى بالغزو الثقافى، التلقى العشوائى والاستيراد الألى فى اتجاه واحد، إنه التأثير الدعائى المركز والمعتمد فى المتلقى العربى عبر الضخ اليومى لأطنان من المعلومات والإعلانات الفاسدة مع غرس وتعميم الطفرة الاستهلاكية ووضعها على مجمل الوطن العربى بغرض اختراق العقل العربى والوجدان العربى وخلق استجابة فكرية ونمطية سلوكية تنأى بالعرب كأفراد وجماعات من متابعة مشروعهم الحضارى القومى والإنسانى فى الغزو الثقافى.

أما بالنسبة لثقافة العولمة فإنها تعتمد بصورة أساسية على وسائل الإعلام السمعبصرية والتي أصبحت تغطى الكرة الأرضية عبر الأقمار الصناعية واخترقت جميع القارات والدول والعواصم والريف والحضر لتمارس الهيمنة الثقافية فى أحدث صورها وذلك لأسباب ترتبط بالمستجدات التى طرأت على الواقع الثقافى الدولى، ومما يجدر ذكره أن الأدوار التى تقوم بها ثقافة العولمة للهيمنة على العقل الجمعى فى مختلف أنحاء الكرة الأرضية تعد تطبيقاً عصرياً للمنهج الذى اعتمدت عليه الدول الأوربية الاستعمارية. من هنا استخدمت الثقافة كوسيلة لشق الطريق أمام العملية الاستعمارية أولاً ثم ترسيخها ثانياً.

أما بالنسبة لتأثير الغزو الثقافى والعولمة على المراهقين فهى للنقاط التالية:

- (١) التشكيك فى قدرات المراهقين من الشباب المسلم على بناء الحضارة العصرية والتشكيك أيضاً فى صلاحية القيم الإسلامية الحضارية، ونشأ عن هذا وذاك الاهتمام بالحضارة الغربية وتعظيم شأنها ثم تقليدها.
- (٢) استعارة نظم التربية والتعليم ونشأ عنها تغير شخصيات الناشئين وسلوكياتهم على نحو لا يتلاءم مع العقيدة الإسلامية وقيمتها المختلفة.
- (٣) تقليد الغرب فى عاداتهم وأخلاقياتهم ومعاشراتهم الاجتماعية، ونشأ عن ذلك الابتعاد عن الآداب والقيم الأخلاقية والإسلامية.

(٤) أيضًا من تأثيرها على المراهق ما نراه من مظاهر الغزو الثقافي كرنفال الملابس القصيرة والضيق والمتوع والمثير للفراتز داخل الجامعة، هذا الكرنفال من الملابس المثيرة لحقد الطالبات والطلبة من الفقراء، قد يدفع البعض إلى الانحراف لمجاراة هذا التيار الأوربي والأمريكي في ارتداء أحدث الماركات العالمية في العالم.

(٥) الفجوة العميقة بين تجانس وتواصل دور المدرسة والأسرة والجامعة في العملية التربوية وغياب دور التربية الرسمية إلى حد كبير عن الساحة الأسرية من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية في أغلب الأسر وبذلك زاد العبء على المدرسة التي هي الأخرى لا تقوم بدورها على الوجه الأكمل لقصور الإمكانيات المادية والفنية والتربوية وبناء عليه باتت كافة المؤسسات تعمل بصورة منفردة وبدون ارتباط ومتابعة؛ مما أضعف صورة الآباء داخل الأسرة، والمدرسين داخل المدرسة، ولعل خير دليل على ذلك ما ينشر في الصحف يوماً بعد الآخر عن جرائم وحوادث اعتداء الأبناء على الآباء، والتلاميذ على المدرسين.

### المراهقون المعرضون للخطر

استخدم هذا الاصطلاح «المراهقون المعرضون للخطر» Adolescents at Risk حديثاً للدلالة على كثير من الفئات التي يتوقع حدوث مشكلات وانحرافات لهم وهم المعرضون لأحداث الحياة السالبة ومنها:

- (١) المراهقون في البيئات المحرومة ثقافياً والعشوائيات.
- (٢) المراهقون سيمو التوافق الاجتماعي وما يترتب عليه من عدوان وعنف وجناح.
- (٣) المراهقون المدمنون ومتعاطو المواد المخدرة والمدخنون.
- (٤) المراهقون المساء معاملتهم في الطفولة أو المهملون.

(٥) المراهقون الذين تربوا في دور الرعاية الاجتماعية.

(٦) المراهقون من أسر مفككة.

(٧) المراهقون المساء معاملتهم وإهمالهم من ذوي الحاجات الخاصة.

(٨) المراهقون الموهوبون وتسربوا من التعليم أو لم يستطيعوا التوافق مع بيئاتهم ويعانون من ضغوط ومعاناة أسرية أو مدرسية.

(٩) المراهقون الذين حرموا من التعليم وعملوا في عمر زمني أقل من ١٤ سنة وتعرضوا للإساءة والحرمان أو من كانت نشأتهم ضمن أطفال الشوارع وما يتعرضون له من إساءات.

وفي دراسة «ديكسون ديفيد 1996: Dixon David» عن الموهبة وعلاقتها بالانتحار، أظهرت الدراسة أن حالات الانتحار الفعلى كانت بين الأعلى موهبة.

وفي دراسة «نيومان إيان 1991: Newman Ian» عن ارتفاع مستوى العنف والمخاطرة بين المراهقين في ولاية نبراسكا من سنة (١٩٨٨-١٩٩٠) واشتملت الدراسة على حوالى (١٥٠٠) طالب من (١٧) مدرسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة المؤشرات الخطيرة للعنف والمخاطر في مرحلة المراهقة فيما يلي:

(١) سجل غالبية البنين من الطلاب استعمال المسدسات وإطلاق الأعيرة النارية.

(٢) سجل أكثر من نصف البنين الاشتراك في مشاجرات جسدية على الأقل مرة في العام.

(٣) سجل غالبية البنين والبنات تعرضهم للسرقة والتهديد والاعتداء البدنى.

(٤) تعرض كل من البنين والبنات إلى محاولات لممارسات جنسية بالقوة.

(٥) سجلت محاولات انتحارية بدرجة أعلى عنه في السنوات السابقة.

(٦) سجل (٣٥) من البنات، (١٨) من البنين شعوراً باليأس والحزن.

Barbara Sugland and Zaslow martha : 1993

عن التعرض للمخاطر لدى المراهقين والشباب، أظهرت أن المراهقين والشباب في أمريكا أخذوا الفرصة ليصبحوا أفرادًا منتجين في المجتمع ولكن مازالوا معرضين للمخاطر والفتل والسقوط وأطلق على هذه المجموعة «المعرضون للمخاطرة»، أي المعرضون لأحداث الحياة السالبة حيث تنبئ خصائصهم الديموجرافية والفردية والاقتصادية والاجتماعية بتعرضهم مستقبلاً للمخاطر.

وقد أعزى «دان وايس (Dan weiss: 1990) ظهور الميل للانتحار لدى الموهوبين إلى الفشل في إقامة ضبط اجتماعي في سلوك الفرد بشكل يفقده فرديته وبدلاً من توجيه العدوان للخارج يوجهه للذات ويتفق ذلك مع نظرية العقابية عند «فولدرس»؛ حيث تعتبر العقابية الموجهة للذات في قمتها في حالة الانتحار.

وقد اعتقد «إريكسون (Erikson: 1977) أن الانتحار لدى المراهقين يرجع إلى فقد الثقة بالنفس والتأثير المدمر لمشاعر الذنب الوهمية في الطفولة، وطبقاً لوجهة نظر إريكسون فإن الجزء السالب من الصراع في كل مرحلة يبنى على المرحلة السابقة لها.

وبلخص «وايس» العوامل المساعدة على انتشار الانتحار لدى المراهقين الموهوبين والتي تحتاج إلى تدخل إرشادي فيما يلي:

(١) الاكتئاب.

(٢) عدم الشعور بالأمن.

(٣) اضطراب الهوية.

(٤) اضطراب التواصل اللفظي.

(٥) الإحباطات.

## المراهقون وآباؤهم

إن فترة المراهقة الطبيعية تتميز بتغيرات انتقالية وضغوط تتضمن البلوغ وضغط الأنداد وتغير الاحتياجات الأكاديمية والاجتماعية وتوقعات تنمية الشعور بالاستقلال لديهم، أى إن جميع المراهقين لا يمرون بفترات ثورة أو ضغوط.

فالمراهقة هى مزيج من شىء ونقيضه، أو مزيج من شىء فى سبيله إلى الخلع والفاء وهى الطفولة ونقيضه فى سبيله للنماء وهو الرشد، وهى الميلاد الوجودى للكائن البشرى؛ من حيث إنه يسمى لأول مرة لإثبات ذاته فى مواجهة الذوات الأخرى.

إن أساس الاضطرابات النفسية والعصبية لدى الشباب والمراهقين لا ترجع فقط إلى تعرضهم لأزمات أو صدمات نفسية، بل ترجع أيضاً إلى مشكلات بسيطة يواجهها المراهق كل يوم.

فسنوات المراهقة هى سنوات التحول والتغير؛ فالمراهقون يواجهون العديد من تحديات التطور، وتغيرات معرفية واجتماعية؛ فالتغيرات الاجتماعية مثل الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة الثانوية؛ حيث يعتقد البعض أن هذه النقطة نقطة تحول فى حياتهم، أما التغير الإدراكى فهو التغير فى اكتساب القدرة على التفكير، ويتضمن التغير الفيزيائى العديد من التغيرات الهرمونية والبيولوجية التى تحدث فى الجسم.

كذلك يحدث الاهتمام المتدرج بالجنس الآخر، ويرجع ذلك للتغير البيولوجى والاجتماعى، وعادة يكون المراهق متناقض المشاعر؛ حيث يسيطر عليه الكبار، وهو فى نفس الوقت يحتاج إلى إرشادهم وتوجيههم، ويختبر المراهق نمط السلطة ليرى إلى أى حد يمكنه أن يذهب؛ فهو يحتاج إلى حدود ليشعر بالآمال، وتقلبات المزاج لديه شائعة، وأحياناً لا تستطيع قوى الضبط الداخلى أن تتكيف مع النزعات الغريزية المتزايدة؛ فقد يحدث السلوك الجنسى الفاضح أو نوبات العدوان أو الشره للأكل، ويخاف المراهق من هذا الفقد للسيطرة فيحاول أن

يحصن نفسه بميكانيزمات دفاعية؛ فيصبح مثلاً مفرطاً فى ممارسة الرياضة، الأنشطة الاجتماعية، القراءة والتفكير والمناقشة، ... إلخ.

إن الأبناء فى عمر المراهقة لا يتفقون مع أسلوب تفكير الآباء وحياتهم، والآباء الذين لهم أبناء فى عمر المراهقة يكثرون من الإلحاح على أبنائهم من أجل إنجاز أهداف معينة.

فالأبناء فى عمر المراهقة يحبون أن يتصرفوا كرجال مهما كانت النتائج؛ لأن ذلك يحقق لهم الإحساس بالتحدى بينما الآباء يصرخون فى وجوه الأبناء مطالبين بضرورة النظر إلى الواقع واحترامه حتى يأتى المستقبل جميلاً.

والأبناء سرعان ما يتحولون إلى آباء ليأتيهم أبناء جدد يتمردون ويلج الآباء على الأبناء الجدد، لكن الأبناء الجدد يسلكون درب التصرف كالرجال؛ فالوالدان نادراً ما يمنحان التقدير الكافى لقدرات أبنائهم المراهقين.

والمراهقون يقضون وقتاً أقل مع الأشقاء بالإضافة إلى أفراد العائلة الآخرين وذلك بسبب إحساسهم بالاستقلال، وأنهم ليسوا فى حاجة إلى توجيه من أحد، ولكن فى بعض الحالات قد يصبح الأشقاء أفضل من الأصدقاء.

والمراهقون أذكاء ويزدادون ذكاء كل يوم؛ حيث يختبرون الكبار المحيطين بهم «آباء - مدرسين - ... إلخ، ليعرفوا إذا ما كانوا يجارونهم فى الحياة العصرية، وكذلك يختبرون صبرهم وذكاءهم.

وينبغى علينا أن نفهم أننا نعيش أوقاتاً تثير ضغوطاً لدى المراهقين؛ فسنوات المراهقة تمثل وقتاً لأزمة حقيقية لبعض المراهقين لا يمكن السيطرة عليها والتي قد ينتج عنها: التحرش الجنىسى، التدخين، الإدمان، التطرف، ارتكاب الجرائم، ... إلخ وأحياناً إيذاء النفس والذى يصل فى بعض الأحيان إلى الانتحار، وقد يسبب ذلك للآباء شعوراً عاماً بالهم والكرب؛ فغضب المراهقين المرتبط بالعنف هو نتيجة أطفال لم يتم الاستماع إليهم فى منازلهم أو مدارسهم.

لذا ينبغي على الآباء طلب المساعدة المتخصصة من (الأطباء النفسيين - الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين) إذا كان المراهق يقوم بمشاجرات، يخرق القواعد، يسرق، يدخن، يدمن المخدرات، يكذب، يضرب، يؤذى الحيوانات، يهدد الأصدقاء أو الغرباء لفظياً، أو عبر الإنترنت باستخدام المخططات.

## المراهقون والشعور بالوحدة النفسية

الشعور بالوحدة النفسية مشكلة قائمة للعديد من المراهقين والراشدين من الشباب، وذلك على الرغم من نشاط وحيوية الشباب؛ ففي المجتمع الأمريكي على سبيل المثال يشكل الشعور بالوحدة النفسية مشكلة رئيسية، وقد أثبتت نتائج العديد من الدراسات المسحية أن الأغلبية العظمى من الشعب الأمريكي تعاني من الشعور بالوحدة النفسية في وقت أو آخر، وأن ١٥٪ يعانون من الوحدة النفسية في جميع الأحيان وأنه على الرغم من أن الفئات العمرية الأخرى مثل كبار السن يمرون بالشعور بالوحدة النفسية إلا أن المراهقين على وجه الخصوص أكثر عرضة للشعور بالجزلة والوحدة.

حيث يمثل الشعور بالوحدة النفسية مشكلة رئيسية للمراهقين من الجنسين، خاصة العاجزون منهم على الانفتاح وتكوين علاقات حميمية وناجحة مع الآخرين، والاحتفاظ بالصدقات والروابط المتينة حيث إنهم يعتبرون سندا وجدانياً ومقوماً أساسياً من مقومات الصحة النفسية بصفة عامة، وكذلك الذين يتسمون بالسلبية والغجل الشديد، وما يؤدي إليه هذا الشعور من أعراض الاكتئاب، والقلق، والعدوانية، وتدمير الذات، وفقد الثقة بالنفس وتدمير العلاقات الاجتماعية.

من هنا تعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل تعرضاً للشعور بالوحدة النفسية وذلك لأن مهام التطور الرئيسية والتي تتطلب انفصال المراهقين عن التعلق بالآباء، وتكوين علاقات جديدة مع أفراد من نفس سنهم وجنسهم أو الجنس

الآخر أو جماعة الرفاق، وافرزات هذه العملية تولد الشعور بالعزلة والوحدة النفسية، هذا وللتطور الطبيعي لأنماط العلاقات المبكرة أثره الإيجابي على الاتجاهات النفسية، بينما العلاقات المضطربة، تنتج عنها علاقات تتسم بالتحفز والدفاعية والقلق والتوتر وغيرها من الاضطرابات النفسية.

**وخلال السطور التالية سوف نتناول الآتى:**

**(أ) مظاهر وأعراض الشعور بالوحدة النفسية فى مرحلة المراهقة:**

(١) المراهقون دائماً يلجأون للانسحاب من المواقف الاجتماعية مع الآخرين لتجنب المواقف الإحباطية التي يعتقدون أنهم مستهدفون لها، وكذلك تقدير المراهق المنخفض لذاته أو لمفهوم الذات السلبى والشعور دائماً برثاء الذات والفتور واللامبالاة وتلك مقدمات للشعور بالوحدة النفسية.

(٢) شعور المراهق بالحزن وعدم الانسجام مع من حوله وعدم التقبل الأسرى، وفقدان الشعور بالحب والاهتمام والثقة بالزملاء، والشعور بالنبذ والرفض من الآخرين.

(٣) ويرتبط الشعور بالوحدة النفسية فى مرحلة المراهقة بشعور المراهق بأنه غير محبوب من الناس وأنه عاجز عن الدخول فى علاقات اجتماعية قوية مع غيره، ويفضل أن يوجد بمفرده أكبر وقت ممكن مع شعوره بالغجل والتوتر فى وجود الآخرين ولا يتفاعل معهم بشكل إيجابى ومقبول وهو لا يثق بنفسه، ولا يقدرها حق تقديرها وغالباً ما يشعر بالوحدة حتى فى وجود الآخرين، والإحساس بأنه ليس على قرب نفسى منهم، والإحساس بالغرابة والعزلة الاجتماعية ولوم الذات، ونقص فى الأهداف والطموح، وابتعاد الذات عن الآخرين.

(٤) ومن جهة أخرى نجد أن المراهقين الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية يتميز أداؤهم بالتحيز وعدم التفاعل السليم مع دورهم فى المشاركة، أى مع الدور الذى يفرض عليهم أو يتعرضون له، وعلى الرغم من كونهم قادرين

على الاستجابة الصحيحة، إلا أنهم لا يعبرون عنها ويفضلون الاحتفاظ بها لأنفسهم.

(٥) ومن يعاني من الشعور الحاد بالوحدة النفسية يكون أكثر اضطرابات وتحفزاً ويتأهبهم اللامبالاة نتيجة العجز والقصور في المهارات الاجتماعية، ومهارات الاتصال والتعبير، والعزلة الاجتماعية؛ حيث يفتقد هؤلاء الأفراد إلى وسائل الاتصال الإرسالي؛ وذلك لأنهم مستقبلون فقط.

(٦) المراهقون الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية يعانون من عدم القدرة على كشف أفكار ومشاعر الآخرين؛ مما يؤثر على نمو العلاقات والحفاظ عليها بصورة طبيعية؛ حيث إن هناك ارتباطاً بين مدى متانة العلاقات مع الآخرين والشعور بالوحدة النفسية؛ حيث وجد أن من يعانون من هذا الشعور لديهم عدد أقل من الصداقات، وأقل قرباً للآخرين.

(٧) ويرتبط الشعور بالوحدة النفسية بإحساس المراهق بأنه وحيد ومنعزل عن الآخرين وغير قادر على التواصل الإيجابي معهم، كما يوجد لديه شعور بالنقص، وعدم الثقة بالنفس، والتمركز حول الذات، والافتقار للمهارات الاجتماعية، وغير قادر على الثقة بالآخرين، ودائم الانفراد بنفسه دون اختيار منه، مع الشعور المرتفع باغتراب الاجتماعى، كما يكون لديه بعض الأفكار غير العقلانية التي ينسب إليها شعوره بالعجز والفشل فى معظم المواقف التي تواجهه.

(٨) ومن المظاهر السلوكية للشعور بالوحدة النفسية:

\* افتقاد مهارات الأنا التي تضمن للفرد إمكانية مواصلة الانخراط فى علاقات اجتماعية والاندماج فى النسق الاجتماعى.

\* فقدان المراهق لهويته إلى درجة يصبح فيها غريباً أو مفترقاً عن ذاته وعن رفاقه.

\* خلو حياة المراهق من العلاقات المتبادلة مع الآخرين.

## (ب) أسباب الشعور بالوحدة النفسية في مرحلة المراهقة:

الشعور بالوحدة النفسية في مرحلة المراهقة لا يأتي فجأة لكنه محصلة لبعض الإحباطات والصعوبات أو الصراعات الشديدة التي هيمنت على حياة المراهق النفسية، ومن هذه الأسباب:

(١) وجود خلل وظيفي في التفاعل الأسرى ومع الأصدقاء مثل: انفصال الأب والأم أو موت أحدهما، انفصال الأبناء عن بعضهم، عدم وجود الرعاية الأسرية الطبيعية، الافتقار إلى وجود أصدقاء وعدم القدرة على اكتساب أصدقاء؛ مما يجعل المراهقين عاجزين عن إقامة علاقات ناجحة أو حميمة مع الآخرين مما يشعرهم بالعجز والفشل ويتسبب في الانطواء والعزلة والمعاناة من الشعور بالوحدة النفسية.

(٢) عدم إشباع حاجات المراهق إلى عقد علاقات الفهم وتحقيق الشعور بالانتماء والحب من جانب الآخرين أو التعرض للحرمان من تكوين علاقات طيبة ناجحة مع الآخرين أو مع من حوله.

(٣) ويرى (Rong R) أن الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين ربما يرجع إلى الانفصال عن الآباء أو التغييرات النمائية في مرحلة المراهقة، والضغط الخارجي على المراهق، وربما للخصائص الفردية والارتباط بالوالدين والاتجاهات الوالدية نحو العزلة والأصدقاء.

(٤) يرى البعض أن الشعور بالوحدة النفسية يرجع إلى وجود عوامل بيئية متعددة تؤثر على حياة المراهق النفسية والاجتماعية ومنها الجو السائد في المنزل، ما يتعلق بالوضع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، ما يتعلق بجماعة الرفاق، أو التي تتصل بعوامل بيئية وحضارية خاصة في الحضارات التي تسيطر عليها سمات العصر الحالى، والتي تدفع المراهق إلى الاضطرابات النفسية؛ حيث ينتشر القلق والتنافس والسرعة والتهافت على الماديات؛ فكل ذلك يؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية في مرحلة المراهقة عن أى مرحلة أخرى في حياة الإنسان.

(٥) وقد يرجع الشعور بالوحدة النفسية إلى وجود هذا الشعور لدى أمهات المراهقين؛ مما يدل على أن هناك ارتباطًا قويًا بين شعور الأمهات بالوحدة النفسية ومعاناة أبنائهن من هذا الشعور.

(٦) فى حين يرى (Lunt) أن سبب الشعور بالوحدة النفسية يرجع إلى الحالة الصحية، وطبيعة الظروف والمواقف الحياتية التى يعايشها الأفراد بصفة عامة والتي تمثل ضغوطًا نفسية شديدة عليه وتسبب فى هذا الشعور المؤلم.

(٧) تعرض المراهقين فى مرحلة الطفولة المبكرة للعديد من الصراعات النفسية الشديدة، وخاصة تلك التى تتعلق بقلق الانفصال عن الأم؛ فعندما يواجه المراهقون بعض المشكلات أو الضغوط النفسية فإنه يتحدد لديهم مرة أخرى تلك المشاعر القديمة ويظهر الشعور بالوحدة النفسية.

(٨) ويرى (Adams, G.R.) أن الشعور بالوحدة النفسية يرجع إلى ما يعيشه المراهق من بلبلة وحساسية حول مركزه فيشعره ذلك بأنه فى صراع، فيؤدى ذلك إلى التذبذب والحساسية الزائدة وعدم الاتزان أو الاستقرار وتعذر معها إمكانية التنبؤ بسلوكه؛ مما يؤدى إلى عدم التقبل للمراهق فى الجماعة التى يرتبط بها؛ وذلك نتيجة لافتقاده للمهارات الاجتماعية، وبالتالي يقع فريسة للمعاناة من الشعور بالوحدة النفسية.

(٩) ومن أهم العلاقات الاجتماعية التى يؤدى نقصها إلى شعور المراهق بالوحدة النفسية كل من:

\* العلاقات الرومانسية.

\* الصداقات.

\* العلاقات الأسرية.

\* العلاقات العامة مع الآخرين.

## (ج) أضرار وعواقب الوحدة النفسية في مرحلة المراهقة:

(١) مما لا شك فيه أن معاناة المراهقين من الشعور بالوحدة النفسية تمثل أزمة نفسية عميقة تهز كياناتهم وتهدد أمنهم واستقرارهم الداخلي؛ فيختل توازنهم النفسي نتيجة لانهايار توافيقهم الاجتماعي، ويترتب على ذلك بطبيعة الحال عواقب وأضرار مرضية تظهر في عديد من أشكال الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية.

(٢) وتكمن خطورة هذا الشعور فيما يتسبب فيه هذا الشعور لصاحبه من حزن وتشاؤم وفقدان للاهتمام واللامبالاة، والشعور بالفشل وعدم الرضا وبإذاء الذات، وعدم القدرة على البت في الأمور، والإرهاق، وفقدان الشهية، وعدم القدرة على بذل أى جهد.

(٣) وجود متغيرات سلبية تصاحب خبرة الإحساس بالوحدة النفسية وترتبط بها، وتتضمن هذه المتغيرات كلاً من الاكتئاب، الاغتراب، الأسى والحزن، الحاجة للألفة الاجتماعية واللامبالاة، التبلد العاطفي، الضغوط النفسية، القلق، الملل النفسي، كراهية الذات، الانعزالية، فقدان المهارات الاجتماعية.

(٤) وتكمن اخطورة في هذا الشعور لما يسببه لصاحبه من عدم القدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، والشعور بالنقص، والخط من قدر الذات، ووجود مفهوم سلبي عن الذات، وعدم الثقة بالنفس، والتمركز حول الذات، والافتقار للمهارات الاجتماعية، وعدم الثقة بالآخرين، والاستغراق في أحلام اليقظة ولديه أفكار غير عقلانية، والشعور بالفشل في معظم المواقف التي تهاجمه، ودائم الانفراد بنفسه في معظم المواقف التي تواجهه.

(٥) وكذلك يتضمن الشعور بالوحدة النفسية بعض الأضرار النفسية الأخرى والتي من أهمها فقدان أى هدف أو معنى للحياة، وعدم القدرة على إقامة

علاقات شخصية حميمة ومستمرة مع الآخرين، وفقدان خاصية التواصل العاطفى والفتور الانفعالى.

(٦) والشعور بالوحدة النفسية يسهم ويشارك إلى حد بعيد جداً فى إدمان المراهقين لشتى أنواع الكحوليات؛ وذلك كعملية دفاعية وهروبية من مواجهة تلك المشاعر النفسية القاسية.

كما أن الشعور بالوحدة النفسية فى مرحلة المراهقة قد يؤدي إلى محاولة الانتحار، التى يسبقها الشعور بالاكتئاب والاضطرابات الانفعالية؛ حيث إن الدراسات قد أثبتت أن الانتحار ناتج ضمن عوامل أخرى وعن وجود مشكلات حديثة أدت إلى قطع ما تبقى من علاقات اجتماعية لها معنى والمشكلة الأساسية هى الشعور بالوحدة النفسية والعزلة.

بالإضافة لما يتسبب عن هذا الشعور من حزن وكدر ووحدة وعزلة وإلى اللجوء إلى حل الأزمة عن طريق الانتماء إلى إحدى الجماعات السياسية أو الدينية المتطرفة، وعادة ما يكون نشاط هذه الجماعات هو تغيير النظام القائم عن طريق استخدام العنف؛ حيث تؤدي العضوية فى هذه الجماعات إلى إزالة القلق عن المراهقين عن طريق الشعور بالتوحد مع جماعة منظمة لها إطار مرجعى محدد وواضح فى الوقت الذى يكون فيه شاعراً بالضيق، وإن كان هذا الإطار موجهاً توجيهاً هداماً وليس بناءً.

ويتربط على الشعور بالوحدة النفسية فى مرحلة المراهقة معاناة المراهق لعدد من الأعراض العصائية كالإحساس بالملل والإجهاد، وانعدام القدرة على التركيز، والانتباه، والاستغراق فى أحلام اليقظة، وافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة فى تكوين علاقات اجتماعية.

لقد أجمعت العديد من الدراسات التى تناولت الشعور بالوحدة النفسية والمراهقة على أن المراهقين يصبحون عرضة للوقوع فى الكثير من العواقب

النفسية الوخيمة متمثلة في ظهور الأمراض النفسية والعقلية وكذلك الانحرافات السلوكية والاجتماعية.

ويمكن أن يقود الشعور بالوحدة النفسية المراهق إلى التخلّص من حياته أو الإقدام على قتل الآخرين في محاولة مأساوية للهروب أو لجلب الانتباه؛ فالوحدة النفسية لها آثار سلبية كثيرة ومتنوعة تنعكس مباشرة على أداء الفرد في مختلف مجالات الحياة، ويلجأ المراهق إلى استخدام بعض المواد الكحولية والمخدرات والأفيونات والمخدرات النفسية؛ كوسائل للتعايش مع الشعور بالوحدة النفسية.

وبذلك نجد أن الشعور بالوحدة النفسية له انعكاسات خطيرة وسيئة للغاية تطل بظلالها الوخيمة على معظم جوانب الشخصية المختلفة مثل: ارتفاع درجة كل من الاكتئاب، والقلق، والعصائية، والغجل والحساسية الاجتماعية، وإدمان المخدرات، بالإضافة إلى الفشل في العلاقات الاجتماعية، قلة عدد الأصدقاء، وانخفاض مفهوم الذات، وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي، وعدم تقدير الذات، وازدياد الأفكار الخاصة بالميل الانتحارية والموت.

### المراهقون والقلق والخوف من المستقبل

القلق سمة انفعالية تميز مرحلة المراهقة عن غيرها؛ حيث إنه يتمثل في الخوف من المستقبل وينشأ نتيجة عدة عوامل منها:

١- يصبح المراهق قلقاً حول تحديد المكانة الاجتماعية له في المستقبل، والعمل الذي سيقوم به أو القلق بشأن الخوف من الفشل في الامتحان أو الإقدام على الزواج.

٢- يقلق المراهق كثيراً بشأن التغيرات الجسمية التي تصاحب عملية النمو في مرحلة المراهقة؛ مما يصيبه بالقلق من سخرية الآخرين.

٣- يحدث القلق للمراهق أيضاً نتيجة الفشل في قصة حب مع الجنس الآخر.

والقلق أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، فهو يصيب ١٠-١٥٪ من الناس ويزداد حدوثه في الفترات الانتقالية من العمر، كالانتقال من مرحلة البيت إلى المدرسة أو من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، كما يحدث القلق عند تغير المنزل أو العمل أو ما شابه ذلك، وقد يصاب الإنسان بالقلق كأنفعال طارئ يزول بزوال السبب.

والمجتمع قديماً كان مجتمعاً ساذجاً فطرياً يعرف الناس بعضهم، ويتعاونون معاً في الأحزان والأفراح، أما المجتمع الحديث مجتمع المدنية الصاخب فقد باعد الناس بعضهم عن بعض وأصبح لكل منهم همومه ومشكلاته، وأصبح المراهق المعاصر لا يجد من يشكو إليه قلقه ومشكلاته، ولا يتصور أن يجد من يمد له يد العون لو زلت قدمه وأصابته مشكلة، وبذلك تعاظم الخوف من المستقبل والحذر من الأيام، واهتم الناس بأنفسهم وأصبحوا ماديين يجمعون ويدخرون ولا ينفقون، ومع الخوف من المستقبل والحذر من الأيام نتج قلق المراهق واضطراباته والتوجس والتوجع.

ويرى الدكتور/ عادل صادق أن مشكلة الخوف تبدأ في الطفولة وتزداد تدريجياً حتى مرحلة المراهقة، حيث تتفاقم وتصبح مصدر تعاسة حقيقية له وتصبح معوقة له في حياته، وبأخذ الخوف عند المراهق عدة مظاهر منها:

١- الخجل: وينشأ من الحساسية الزائدة بسبب تضخم الذات المثالية، ويتميز المراهق الخجول بشعوره بالضيق عند اجتماعه بالناس، وقد يكون خجوله هروباً من الواقع.

٢- الارتباك: وينشأ تعبيراً عن الخوف ويظهر عادة في المواقف التي لا يجد المراهق مخرجاً منها حتى لا يشعر بسخرية الآخرين.

ومن ثم يجب الآتى:

(١) أن نشجع المراهق على أن يعيش يومه بلا قلق أو يخاف من المستقبل لأنه بيد الله.

(٢) أن نذكره بالثمن الفادح الذى يدفعه جسمه نتيجة لقلقه.

(٣) أن نساعدته على أن يدع التفكير فى الماضى؛ فإنه لن يعود، يقول سيدنا «محمد، صلى الله عليه وسلم: وإن أصابك شىء فلا تقل لو أنى فعلت كذا لكان كذا وكذا ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل؛ لأن لو تفتح عمل الشيطان.

(٤) أن نفرس فى المراهق أن يتدبر الحقائق بعناية قبل صنع القرار، ومتى اتخذ قراراً سليماً، أقدم عليه مستعيناً بالله.

(٥) أن نعلم المراهق ونفرس فيه الرضا بقضاء الله وقدره.

(٦) أن نفرس فى المراهق كيف يغير السلبيات إلى إيجابيات.

(٧) أن نطمئنه بأنه إذا أصابه قلق أو خوف فلا يجزع ولا يأس؛ فقد يكون ذلك ابتلاء من الله تعالى، فعليه أن يصبر وأن يستعين بذكر الله، قال تعالى: «واستعينوا بالصبر والصلاة».

(٨) أن نشعره بأنه ليس وحيداً بل نحن جميعاً معه نشاركه قلقه وخوفه وآلامه وأنه من حقه علينا نحن الآباء والأمهات وكذلك الإخوة والمدرسين أى الكبار المحيطين به بصفة عامة، أن نساعدته فى حل أزماته ومشكلاته النفسية ومعرفة الدوافع والعوامل الكامنة وراءها؛ كى نتمكن من تقديم العلاج الأمثل، أما فى حالة فشلنا نحن الآباء فلا نتركه وحيداً ولكننا نخبره بأن هناك متخصصين فى «الطب النفسى وعلم النفس وعلم الاجتماع والتربية ... إلخ» ، يمكنهم تقديم العلاج والحل بشكل أكثر فاعلية وكفاءة.