المراهقون والغضب

تتاب فترة المراهقة مشاعر الإشباع، وكذلك مشاعر الإحباط، ويتمثل الإشباع في أن يكون لدى الفرد معرفة مثمرة بناءة سواء في المجال الفردى أو في مجال المشاعر والعاطفة، وأيضاً في المجال المهنى والاجتماعى، ومن جهة أخرى يمكن أن تعترى هذه الفترة حالة من الإحباط، يتمثل في العديد من المشاكل والصعوبات التى 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 يكوّن لديه افتراضات جديدة للقيم والذات، يجب أن يواجهها.

إن المراهقين مختلفون عن المجموعات العمرية الأخرى اجتماعيًا ومعرفيًا وعاطفيًا؛ فهم يستحقون تقديراً وتفهماً خاصاً.

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

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

الثانى: ولكى 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 العثور على الحلول ولكنهم لا يفلحون ويصطدمون بعدم تحقيق ما توقعوه.

ومن بين المشكلات الانفعالية التى يعانى منها المراهقون الغضب، إن الغضب في مرحلة المراهقة يأخذ شكلاً اجتماعيًا؛ 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 فضلاً 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.

ويعد البكاء أسلوبًا للتعبير عن الغضب، فعلى الرغم من أنه يميز سلوك الأطفال عن المراهقين إلا أن الإناث تتخذه وسيلة للتنفيس في أحيان كثيرة عن غضبهن، وقد يلجأ المراهق الذكر إلى البكاء حينما تتعقد وتنغلق السبل التي يمكن أن يثأر 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 والتمرد 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 مثيرات الغضب هنا شعور المراهق بالظلم والحرمان وإساءة استغلاله، وشعوره أن الآخرين لا يفهمونه أو قسوة الضغوط الاجتماعية عليه، وكثرة المضايقات التى يتعرض لها ومراقبة سلوكه، وعدم تمكنه من تحقيق الاستقلال المنشود وجرح شعوره وكرامته، وكثرة الفشل والإحباط الذى يعتبر من أخطر الأسباب النفسية لاضطراب السلوك.

ويستجيب المراهق للغضب، ويعبر عن الغضب تعبيراً مباشراً فى شكل مظاهر حركية متباينة ثائرة كالعدوان بالضرب والهجوم، ومظاهر لفظية كالصياح والوعيد والتهديد والشتائم، ومظاهر تعبيرية فيبدو عبوساً مُقطب الجبين متجهم 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 مثير الغضب.

المراهقون والغزو الثقافى

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

ومن ثم فالغزو الثقافى يكاد يكون أخطر الأسلحة الاستراتيجية والفتاكة فى هذا العصر، فإذا كانت الرصاصة تقتل رجلاً فإن الثقافة الغازية قد تقتل جيلاً بأكمله وقد تفتت أمة بأسرها، وكلنا يذكر تجربة الاتحاد السوفيتى، تلك الدولة العملاقة التى 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 الآلى 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 والتى 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 فنشير للنقاط التالية:

(١) التشكيك فى قدرات المراهقين من الشباب المسلم على بناء الحضارة العصرية والتشكيك أيضًا 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 وقيمها 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 الثقافى كرنفال الملابس القصيرة والضيق والمتنوع والمثير للغرائز داخل الجامعة، هذا الكرنفال من الملابس المثيرة لحقد الطالبات والطلبة من الفقراء، قد يدفع البعض إلى الانحراف لمجاراة هذا التيار الأوربى والأمريكى فى ارتداء أحدث الماركات العالمية فى العالم.

(٥) الفجوة العميقة بين تجانس وتواصل دور المدرسة والأسرة والجامعة فى العملية التربوية وغياب دور التربية الرسمية إلى حد كبير عن الساحة الأسرية من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية فى أغلب الأسر وبذلك زاد العبء على المدرسة التى هى الأخرى لا تقوم بدورها على الوجه الأكمل لقصور الإمكانات 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 فى 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 حديثًا للدلالة على كثير من الفئات التى يتوقع حدوث مشكلات وانحرافات لهم وهم المعرضون لأحداث الحياة السالبة ومنها:

(١) المراهقون فى البيئات المحرومة ثقافيًا والعشوائيات.

(٢) المراهقون سيئو التوافق الاجتماعى وما يترتب عليه من عدوان وعنف وجناح.

(٣) المراهقون المدمنون ومتعاطو المواد المخدرة والمدخنون.

(٤) المراهقون المساء معاملتهم فى الطفولة أو المهملون.

(٥) المراهقون الذين تربوا فى دور الرعاية الاجتماعية.

(٦) المراهقون من أسر مفككة.

(٧) المراهقون المساء معاملتهم وإهمالهم من ذوى 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 فى عمر زمنى أقل من ١٤ سنة وتعرضوا للإساءة والحرمان أو من كانت نشأتهم ضمن أطفال الشوارع وما يتعرضون له من إساءات.

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

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

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

(٢) سجل أكثر من نصف البنين الاشتراك فى مشاجرات جسدية على الأقل مرة فى 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 فى السنوات السابقة.

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

وفى دراسة «باربارا سيجيند وزاسلومارثا»

Barbara Sugiand and Zaslow martha : 1993

عن التعرض للمخاطر لدى المراهقين والشباب، أظهرت أن المراهقين والشباب فى أمريكا أخذوا الفرصة ليصبحوا أفراداً منتجين فى المجتمع ولكن مازالوا معرضين للمخاطر والفشل والسقوط وأطلق على هذه المجموعة «المعرضون للمخاطرة»، أى 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 فى إقامة ضبط اجتماعى فى سلوك الفرد بشكل يفقده فرديته وبدلاً من توجيه العدوان للخارج يوجهه للذات ويتفق ذلك مع نظرية العقابية عند «فولدس»؛ حيث تعتبر العقابية الموجهة للذات فى قمتها فى حالة الانتحار.

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

ويلخص «وايس» العوامل المساعدة على انتشار الانتحار لدى المراهقين الموهوبين والتى تحتاج إلى تدخل إرشادى فيما يلى:

(١) الاكتئاب.

(٢) عدم الشعور بالأمن.

(٣) اضطراب الهوية.

(٤) اضطراب التواصل اللفظى.

(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 والفناء وهى الطفولة ونقيضه فى سبيله للنماء وهو الرشد، وهى الميلاد الوجودى للكائن البشرى؛ من حيث إنه يسعى 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 أيضًا 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، وأحيانًا 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 ويلح 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 أذكياء 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 والتى قد ينتج عنها: التحرش الجنسى، 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 ينبغى 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 لفظيًا، أو عبر الإنترنت باستخدام الخطابات.

المراهقون والشعور بالوحدة النفسية

الشعور بالوحدة النفسية مشكلة قائمة للعديد من المراهقين والراشدين من الشباب، وذلك على الرغم من نشاط وحيوية الشباب؛ ففى المجتمع الأمريكى على سبيل المثال يشكل الشعور بالوحدة النفسية مشكلة رئيسية، وقد أثبتت نتائج العديد من الدراسات المسحية أن الأغلبية العظمى من الشعب الأمريكى تعانى من الشعور بالوحدة النفسية فى وقت أو آخر، وأن ١٥ ٪ يعانون من الوحدة النفسية فى 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 بالعزلة والوحدة.

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

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

الآخر أو جماعة الرفاق، وإفرازات هذه العملية تولد الشعور بالعزلة والوحدة النفسية، هذا وللتطور الطبيعى لأنماط العلاقات المبكرة أثره الإيجابى 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 دائمًا يلجأون للانسحاب من المواقف الاجتماعية مع الآخرين لتجنب المواقف الإحباطية التى يعتقدون أنهم مستهدفون لها، وكذلك تقدير المراهق المنخفض لذاته أو لمفهوم الذات السلبى والشعور دائمًا برثاء الذات والفتور واللامبالاة وتلك مقدمات للشعور بالوحدة النفسية.

(٢) شعور المراهق بالحزن وعدم الانسجام مع من حوله وعدم التقبل الأسرى، وفقدان الشعور بالمحبة 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 بالخجل والتوتر فى وجود الآخرين ولا يتفاعل معهم بشكل إيجابى ومقبول وهو لا يثق بنفسه، ولا يقدرها حق تقديرها وغالبًا ما يشعر بالوحدة حتى فى وجود الآخرين، والإحساس بأنه ليس على قرب نفسى منهم، والإحساس بالغربة 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 يعانى من الشعور الحاد بالوحدة النفسية يكون أكثر اضطرابات وتحفزاً وينتابهم اللامبالاة نتيجة العجز والقصور فى المهارات الاجتماعية، ومهارات الاتصال والتعبير، والعزلة الاجتماعية؛ حيث يفتقد هؤلاء الأفراد إلى وسائل الاتصال الإرسالى؛ 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 الإيجابى معهم، كما يوجد لديه شعور بالنقص، وعدم الثقة بالنفس، والتمركز حول الذات، والافتقاد للمهارات الاجتماعية، وغير قادر على الثقة بالآخرين، ودائم الانفراد بنفسه دون اختيار منه، مع الشعور المرتفع بالخجل الاجتماعى، كما يكون لديه بعض الأفكار غير العقلانية التى ينسب إليها شعوره بالعجز والفشل فى معظم المواقف التى تواجهه.

(٨) ومن المظاهر السلوكية للشعور بالوحدة النفسية:

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

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

* خلو حياة المراهق من العلاقات المتبادلة مع الآخرين.

(ب) أسباب الشعور بالوحدة النفسية فى مرحلة المراهقة:

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

(١) وجود خلل وظيفى فى التفاعل الأسرى ومع الأصدقاء مثل: انفصال الأب والأم أو موت أحدهما، انفصال الأبناء عن بعضهم، عدم وجود الرعاية الأسرية الطبيعية، الافتقاد 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 فى 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 فى مرحلة المراهقة، والضغوط الخارجية 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 فى المنزل، ما يتعلق بالوضع الاقتصادى والاجتماعى للأسرة، ما يتعلق بجماعة الرفاق، أو التى تتصل بعوامل بيئية وحضارية خاصة فى الحضارات التى تسيطر عليها سمات العصر الحالى، والتى تدفع المراهق إلى الاضطرابات النفسية؛ حيث ينتشر القلق والتنافس والسرعة والتهافت على الماديات؛ فكل ذلك يؤدى إلى الشعور بالوحدة النفسية فى مرحلة المراهقة عن أى مرحلة أخرى فى حياة الإنسان.

(٥) وقد يرجع الشعور بالوحدة النفسية إلى وجود هذا الشعور لدى أمهات المراهقين؛ مما يدل على أن هناك ارتباطاً 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 والتى تمثل ضغوطاً نفسية شديدة عليه وتتسبب 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 بعضَ 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 ويتعذر معها إمكانية التنبؤ بسلوكه؛ مما يؤدى إلى عدم التقبل للمراهق فى الجماعة التى يرتبط بها؛ وذلك نتيجة لافتقاده للمهارات الاجتماعية، وبالتالى 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 فى مرحلة المراهقة:

(١) مما لا شك فيه أن معاناة المراهقين من الشعور بالوحدة النفسية تمثل أزمة نفسية عميقة تهز كيانهم وتهدد أمنهم واستقرارهم الداخلى؛ فيختل توازنهم النفسى نتيجة لانهيار توافقهم الاجتماعى، ويترتب على ذلك بطبيعة الحال عواقب وأضرار مرضية تظهر فى 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 وإيذاء الذات، وعدم القدرة على البت فى 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 العاطفى، الضغوط النفسية، القلق، الملل النفسى، كراهية الذات، الانعزالية، فقدان المهارات الاجتماعية.

(٤) وتكمن الخطورة فى هذا الشعور لما يسببه لصاحبه من عدم القدرة على التفاعل الإيجابى مع الآخرين، والشعور بالنقص، والحط من قدر الذات، ووجود مفهوم سلبى عن الذات، وعدم الثقة بالنفس، والتمركز حول الذات، والافتقاد للمهارات الاجتماعية، وعدم الثقة بالآخرين، والاستغراق فى أحلام اليقظة ولديه أفكار غير عقلانية، والشعور بالفشل فى معظم المواقف التى تهاجمه، ودائم الانفراد بنفسه فى معظم المواقف التى تواجهه.

(٥) وكذلك يتضمن الشعور بالوحدة النفسية بعض الأضرار النفسية الأخرى والتى 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 يؤدى 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 تؤدى 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 بالضياع، وإن كان هذا الإطار موجهاً توجيهاً هداماً وليس بناءً.

ويترتب على الشعور بالوحدة النفسية فى مرحلة المراهقة معاناة المراهق لعدد من الأعراض العصابية 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 فى ظهور الأمراض النفسية والعقلية وكذلك الانحرافات السلوكية والاجتماعية.

ويمكن أن يقود الشعور بالوحدة النفسية المراهق إلى التخلص من حياته أو الإقدام على قتل الآخرين فى محاولة مأساوية للهروب أو لجذب الانتباه؛ فالوحدة النفسية لها آثار سلبية كثيرة ومتنوعة تنعكس مباشرة على أداء الفرد فى مختلف مجالات الحياة، ويلجأ المراهق إلى استخدام بعض المواد الكحولية والمخدرات والأفيونات والمحفزات 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، والعصابية، والخجل والحساسية الاجتماعية، وإدمان المخدرات، بالإضافة إلى الفشل فى العلاقات الاجتماعية، قلة عدد الأصدقاء، وانخفاض مفهوم الذات، وانخفاض مستوى التحصيل الدراسى، وعدم تقدير الذات، وازدياد الأفكار الخاصة بالميول الانتحارية والموت.

المراهقون والقلق والخوف من المستقبل

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

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

٢- يقلق المراهق كثيرًا بشأن التغيرات الجسمية التى تصاحب عملية النمو فى مرحلة المراهقة؛ مما يصيبه بالقلق من سخرية الآخرين.

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

والقلق أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا؛ فهو يصيب ١٠-١٥٪ من الناس ويزداد حدوثه فى 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 كانفعال طارئ يزول بزوال السبب.

والمجتمع قديماً كان مجتمعاً ساذجاً فطرياً يعرف الناس بعضهم، ويتعاونون معاً فى 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 فى الطفولة وتزداد تدريجيًا حتى مرحلة المراهقة؛ حيث تتفاقم وتصبح مصدر تعاسة حقيقية له وتصبح معوقة له فى حياته، ويأخذ 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 خجله هروباً من الواقع.

٢- **الارتباك:** وينشأ تعبيراً عن الخوف ويظهر عادة فى المواقف التى 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 نساعده 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 ونغرس فيه الرضا بقضاء الله وقدره.

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

(٧) أن نطمئنه بأنه إذا أصابه قلق أو خوف فلا يجزع ولا ييأس؛ 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 جميعًا معه نشاركه قلقه وخوفه وآلامه وأنه من حقه علينا نحن الآباء والأمهات وكذلك الإخوة والمدرسين أى الكبار المحيطين به بصفة عامة، أن نساعده 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.