

الفصل الحادي عشر
النمو الانفعالي
في مرحلة المراهقة

النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة

طبيعة الانفعال ومعناه :

نستطيع أن نفهم معنى الانفعال عن طريق معرفة خصائصه وآثاره وأهمها:
الانفعال حالة مفاجئة تشمل الفرد كله .

الانفعال ظاهرة نفسية أو حالة شعورية يحس بها الفرد ويستطيع وصفها وبذلك يمكن تمييز كل انفعال عن غيره ، فهناك انفعال الغضب والخوف والفرح ... إلخ .

للانفعال مظهر داخلي عضوي وتفسره نظرية جيمس لانج بأنه مجموعة من الإحساسات المختلفة تنتج عن التغيرات الفسيولوجية ، وتختلف الانفعالات بعضها عن بعض باختلاف هذه الإحساسات أو التغيرات الفسيولوجية .

انفعالات المراهق : (١)

كانت النظرة القديمة إلى المراهقة أنها تعتبر فترة عاصفة وضغط وتوتر انفعالي ، وكان هذا التوتر يفسر علي ضوء ما يصحب هذه الفترة من تغيرات جسمية وفسيولوجية وتغيرات في الغدد ، وقد أوضحت الدراسات الحديثة أن فترة المراهقة ليست فترة ضغط وعاصفة بقدر ما هي مرحلة نمو تقدمي يهدف نمو تام النضج ، وأن

(١) يتحكم في انفعالات المراهق : السلم الوجداني والميزان النفسي لشخصيته والذي يتضمن

ثلاث أبعاد هي : ١- بعد الانفعالات السارة [السعادة]

٢- بعد الانفعالات الغير سارة [التعاسة]

٣- بعد الثبات الانفعالي .

العوامل البيئية والاجتماعية التي يعيش فيها المراهق هي سبب توتر الانفعال وخاصة أن المجتمع يتوقع من المراهق في هذه الفترة أكثر مما يتوقعه من الأطفال في المرحلة السابقة ، هذا التوتر الانفعالي والاجتماعي الذي تتطلبه البيئة ممن هو في مثل سنه ، أو أن البيئة نفسها غير صالحة لتقابل حاجات المراهق الجديدة وفي كلا الحالتين ينتج عن سوء التكيف والتوتر الانفعالي المستمر الذي يأخذ صوراً متعددة من الانفجارات الانفعالية .

العوامل المؤثرة في انفعالات المراهقة :

يمكن أن نلخص هذه العوامل فيما يلي :

١- التغيرات الجسمية :

تتأثر انفعالات المراهق بالتغيرات الجسمية التي تطرأ عليه ، وخاصة ما يتعلق بنشاط الغدد التناسلية أو ضمور الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية ، كما تتأثر انفعالات المراهق بالتغيرات الخارجية التي تطرأ على أجزاء جسمه وبتغير النسب الجسمية لنمو أعضائه .

٢- القدرات والعمليات العقلية :

ومع بداية المراهقة يزداد التباين والتمايز بين القدرات العقلية المختلفة ويسرع النمو في بعض هذه القدرات مما يغير من إدراك الفرد للعالم المحيط به وتتأثر انفعالات المراهق بهذا التغير فهو قادر على فهم استجابات الأفراد الآخرين أو إخفاء بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى إلى تحقيقه ، وذلك على خلاف ما كان عليه في طفولته .

٣- النمط الثقافي السائد في المجتمع :

ومشكلات المراهقة هي نتاج التفاعل بين العوامل البيولوجية والنمو الثقافي والاجتماعي السائد ، فالمراهق يشعر نتيجة ما طرأ عليه من نضج وتغير وأنه لم يعد قاصراً أو طفلاً يحاسب علي كل صغيرة وكبيرة من أعماله ولكن البيئة ممثلة في المنزل أو المدرسة قد لا تعترف بما طرأ عليه من تغير ، بل وتتدخل الأسرة أحيانا في اخص شئنه وسلوكه الشخصي والاجتماعي ، مما يدعو إلي الخروج علي السلطة في شكل مظاهر متعددة كالعناد أو الجنوح أو السلبية أو الاندماج في مجتمع الرفاق بصورة أقوى .

٤- الشعور الديني :

حينما يراهن الفرد فإنه يتجه بعقله إلي مناقشة الأمور الدينية والكشف عن أسبابها ، بعد أن كان يؤمن بها في طفولته إيمانا دون مناقشة ، وقد يقوده النقاش إلي الشك وخاصة في بيئة متزمتة ، فينتهي به الشك إلي الصراع والشعور بالإثم نتيجة لشكه في معتقداته التي آمن بها وهو طفل ، وهكذا تتأثر مثيرات المراهق الانفعالية بعلاقته بالدين عبر والديه وعلاقته المباشرة بفلسفة الحياة ذاتها وأهدافها ، فيخفي بعضها ويجهر بالبعض الآخر في حذر وحرص.

٥- عدم القدرة علي الاستقلال الاقتصادي :

فقد يتسبب العجز المالي للمراهق وقصوره المادي عن مسايرة وفاق الجماعة أو الزملاء ، أو يحول هذا القصور بينه وبين ما ينشده من استقلال أو زواج لإشباع رغباته الجنسية ، وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي للمراهق لعد إشباع حاجاته المختلفة .

٦- عدم القدرة علي تحمل المسؤولية :

تلجا بعض الأسر إلي عدم تعويد أبنائها علي تحمل المسؤولية منذ طفولتهم المبكرة والمتأخرة ، وإتاحة الفرصة أمامهم للمشاركة في ذلك ، ولكن ما أن يصل الطفل إلي عتبة المراهقة حتي تبدأ الأسرة تطلب منه تحمل المسؤولية بحجة أنه لم يعد طفلا صغيرا ، وقد يكون المراهق غير معد لذلك ، ومن ثم يدخل في صراع انفعالي مع الأسرة ، وقد يفقد الثقة بالنفس نتيجة لذلك .

ولهذه الأسباب يجب ألا تقابل ثورة المراهق وانفعالاته بثورة من الآباء والمربين ، كما ينبغي خلق جو الثقة والتفاهم بين الأبناء والآباء علي أساس من المناقشة والثقة ، وينبغي كذلك احترام رغبة المراهق في التحرر والاستقلال دون إهمال أمر رعايته وتوجيهه .

خصائص السلوك الانفعالي في المراهقة :

تختلف انفعالات المراهق عن انفعالات الأطفال في نواحي مختلفة أهمها :

١- انفعالات المراهق تتميز بالشدة والعنف :

فهو عندما يحب أو يكره يتميز انفعاله بالقوة والعنف ، وقلما نجد ذلك عند أطفال المرحلة السابقة ، وتعتبر التغيرات الجسمية الغددية والعوامل الاجتماعية ونواحي الضبط والإحباط التي يقابلها مسئولة عن هذه الانفجارات الانفعالية التي نجدها في المراهقة .

٢- افتقار انفعالات المراهق إلي عوامل الضبط :

فالمراهق يشبه الطفل في سلوكه حين يفعل ويستثار ويبدو غير قادر علي ضبط سلوكه ، غير أنه يختلف عن الطفل في هذا الصدد من حيث أنه يستخدم الألفاظ بدرجة أكبر في التعبير عن انفعالاته فالمراهق الغاضب مثلاً يسب ويشتم دون أن يلتجئ إلي الضرب والعص وما إلي ذلك .

٣- افتقار انفعالات المراهق إلي الثبات :

إذ ينتقل من حالة انفعالية إلي حالة انفعالية أخرى ، فينتقل من الفرج إلي الحزن ومن الكراهية إلي الحب ، كما يتأرجح بين التهور والجبن ، بين المثالية والواقعية ، بين الشعور الديني العميق والكفر ، ونلاحظ أن تذبذب انفعالات المراهق يزيد منه ظروف البيئة المختلفة وتقدير المراهق لذاته .

٤- عواطف المراهق أكبر قوة :

قرب نهاية الطفولة المتأخرة تبدأ عواطف الطفل أو انفعالاته التي تدور حول المثل العليا تنمو أكثر وأكثر ، وترتبط هذه العواطف بأمور متعددة كالولاء والوطنية والانتقام والشرف ، ويصطبغ شعوره نحوها بصبغة انفعالية واضحة ، كما يبدأ المراهق في تكوين عواطف نحو الأشياء الجميلة كعشق الطبيعة .

دراسة بعض الأنماط الانفعالية في المرحلة :

وهي تشبه انفعالات الطفل وإن اختلفت عنها في نوع المثيرات التي تؤدي إلي حدوثها ، كما تختلف عنها في مظاهر التعبير عنها ، وأهم هذه الأنماط الانفعالية ما يلي :

١- الغضب

فالمواقف التي تسبب الغضب في المراهقة معظمها اجتماعية ، وهذا علي عكس الطفل الصغير الذي يغضب إذا حيل بينه وبين القيام بشيء يريد القيام به ، فالمراهق يشعر بالغضب إذا أهينت كرامته ، أو إذا لم يشعر بالعدالة في موقف الآخرين منه ، أو إذا كذبوا عليه ، أو فرضوا إرادتهم عليه ، ويغضب كذلك إذا عجز عن إكمال ما بدأه أما إذا إعترضته العقبات . ويأخذ الغضب عنده صورة لفظية كأن يشتم أو يسب أو يقول أنه يكره الناس ويكره الحياة .

٢- الخوف :

يدرك المراهق بخبرته أن كثيرا من الأشياء التي كان يخاف منها في صغره ليست ضارة أو خطيرة ، هذا يؤدي به إلي زوال خوفه من كثير من الأشياء ، ومع ذلك - وبدلا من أن يخاف المراهق من أشياء ومواقف حقيقية وأناس حقيقيين - نجده يخاف من أشياء ومواقف تعتبر في الواقع من نسج خيالة ولو أنها في الواقع قليلة الحدوث .

ويمكن تقسيم مخاوف المراهق إلي أنواع رئيسية :

مخاوف من أشياء مادية : كالخوف من النار أو ركوب الطائرة أو من بعض الحيوانات .

مخاوف تتصل بالعلاقات الاجتماعية : كالخوف من الاجتماع مع الآخرين أو الخوف من أن يكون عضوا في جماعة يشترك فيها الجنس الآخر ، أو الخوف من أن يلقي محاضرة في جماعة من الناس .

مخاوف من نوع عام : كالخوف من الموت أو عدم الكفاية الشخصية فيما يتعلق بالنواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية .

مخاوف مدرسية : الخوف من الامتحانات أو التقصير في الواجبات أو الخوف من سخرية المدرسين والزملاء .

مظاهر الخوف :

والاستجابة النموذجية للتعبير عن الخوف عند المراهق هي الجمود المصحوب باصفرار الوجه والرعدة واضطراب التنفس ، وعلى عكس الطفل الصغير الذي يستجيب للمواقف المخيفة بالجري والهرب ، نجد أن المراهق لا يلجأ إلي هذه الوسيلة لمعرفة أنه هذا الأسلوب غير مقبول اجتماعيا بالنسبة له ، ومع ذلك فقد يهرب المراهق ويجري قبل حدوث هذه المواقف ثم سرعان ما يحاول أن يجد المبررات التي يبرر بها سلوكه .

علي أن الخوف في مرحلة المراهقة يصطبغ بصبغة اجتماعية ، وتتنوع استجاباته فتتخذ أشكالا متعددة منها : القلق والخجل والكآبة .

فالقلق يعتبر إحدى الحالات الانفعالية التي قد تصاحب الخوف ، وينشأ من ترقب الفرد للمثيرات المواقف المؤلمة ويؤدي إلي التهيج والاضطراب ، كما قد يعوق التفكير والعمليات العقلية المختلفة .

أما الخجل فينشأ من الشعور المرهف بالذات ، وهو حالة انفعالية تتميز بالشعور بالضيق من الاجتماع بالناس ، وقد يكون هروبا من الواقع وتجنباً له .

وأما الاكتئاب فهو إحدى الحالات الانفعالية المصاحبة للخوف ، وهو يهبط بمستوى النشاط النفسي إلى مستوياته الدنيا ويقترب بالفشل واليأس .

٣- المحبة :

إذا كان الأطفال الصغار يوجهون محبتهم نحو الأشياء كالدمى المحببة إليهم مثلما يوجهون محبتهم نحو الأشخاص فإن المراهق يوجه كل اهتمامه ومحبه نحو الأشخاص ، الذين يكون معهم علاقات سارة والذين يجعلونه يشعر بالطمأنينة أو الحب ، والحب في جوهره اتجاه نفسي يميل بالفرد نحو ما يحب ومن يهوى ، ويرتبط هذا الاتجاه شحنة انفعالية معقدة تهدف إلى إقامة علاقات تصل الفرد بعالمه المحيط به من أراد وأفكار ومسالك تتصل بحفظ النوع الإنساني ، ولهذا يرتبط الحب بالدافع الجنسي ، كما يرتبط بحب الأطفال الذين يعشقهم المراهق في هذه المرحلة .

وعاطفة المراهق من النوع الذي يجب الاستئثار بمن يحب ويديم الاتصال بهم ، ولذلك فإن صلة المراهقين الانفعالية بموضوعات مجتمعهم تكون مستمرة ، ويحاول المراهق أن يفعل كل ما في وسعه لإسعاد من يحب .

رعاية النمو الانفعالي في المراهقة :

ينبغي أن ندرك أن للطاقة الانفعالية في حياة الفرد ، وخاصة المراهق ، آثارها الحسنة والسيئة ، من ثم يجب أن نقيم دعائم الحياة الانفعالية للمراهق علي أسس نفسية سليمة .

فأهم آثارها الحسنة أنها تدفع الفرد نحو العمل والطموح ، كما أنها مصدر قوى لاستمتاع الفرد بحياته في آمالها وآلامها وأحزانها ومسراتها .

والحياة لا تخلو من كل هذا : استمتاع بالآمال والمسرات وكفاح ومجادة للآلام والأحزان .

أما آثارها السيئة فتنعكس في الآلام البدنية من أرق وصداع واضطرابات في الهضم ونقص في الوزن أو انهيار بدني عام .

كما تنعكس في انهيار القوى العقلية للمراهق مثل التفكير والتذكر والانتباه ، وتنعكس كذلك في نشأة العادات الانفعالية ، بحيث تؤدي الانفعالات الشديدة إلي عدم القدرة علي ضبط النفس فيتعود الثورة لأتفه الأسباب .

وهكذا تفوق الآثار السيئة للانفعالات آثارها الحسنة ، وينبغي لذلك أن نرعى النمو الانفعالي للمراهق وأن ندربه علي فهم انفعالاته وكيفية رعايته ، وتتخلص أساليب الرعاية النفسية لانفعالات المراهق فيما يلي:

١- الثقة بالنفس :

وهي من الأساليب التي تساعد المراهق علي التغلب علي مخاوفه ، ذلك بأن ندربه علي تحكيم عقله وعدم الاندفاع وراء نزواته ، ومما

يكسب المراهق الثقة بالنفس احترام الناس لآرائه وتدريبه علي القيام بتدبير أموره الهامة وتنظيم خطته بنفسه وتكوين قراراته وأحكامه .

٢- الانتصار علي مخاوف الطفولة :

تعتبر الرعاية لرشيده للمراهق أسلوبا لمحاولة الأخذ بيده للانتصار علي مخاوفه ، ذلك أن المراهق لن يتخلص كلية من هذه المخاوف ، فهي تبقى بصورة ما مع الفرد طيلة حياته حتي مع أشد الناس تكيفا لبيئته ، وإنما يكمن الضرر في أن يقف النمو الانفعالي بالمراهق عند حدود طفولته فلا يجاوزها إلا قليلا .

٣- الاستمتاع الفني :

ويكون هذا الاستمتاع في أي صورة من الجمال في الطبيعة والأدب والموسيقى والرسم والتصوير ، وهو أسلوب جيد للسمو بالانفعالات والوصول إلي النضج العاطفي ينبغي أن يدرب المراهقون علي ممارسته .

٤- الصحة النفسية للأب والمربي :

وينعكس أثر كل منها في الراية السليمة للأجيال ، فالأب العصبي المزاج والمربي الشاذ المضطرب في سلوكه ، لن ينشأ الاجيالا مرتعشا يوشك أن ينهار أمام صدمات الحياة .