

## المحاضرة الثامنة (حصتين): مرحلة المراهقة

### \* تمهيد:

تعد المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الطفل لدى نموه فهي مرحلة البلوغ، و التي تطرأ فيها العديد من التغيرات الجسمية و الفسيولوجية تؤثر بشكل كبير على النمو الإنفعالي و الجسدي لديه، كما يؤثر النمو على تطور الصفات البدنية و الحركية للمراهق.

### 1- تعريف المراهقة:

- لغةً: كلمة مراهقة " adolescence " معناها التدرج نحو النضج (الجنسي، الانفعالي و العقلي..)، و هي مشتقة من الفعل راهق بمعنى قرب، فراهق الشيء معناه قاربه، و راهق البلوغ تعني قارب البلوغ و راهق الغلام أي قارب الحلم و الحلم هو القدرة على إنجاب النسل، و بذلك فالمراهقة هي: التدرج في النضج من جميع الجوانب الجنسية الجسمية الاجتماعية و العقلية و هذا التعريف لا يختلف كثيرا عن المعنى العلمي.

- إصطلاحاً: المراهقة تنطلق من مرحلة كمون، و هي بهذا تعتبر بداية ثانية لانطلاقة جديدة لعمليات النمو من جهة كما تعتبر عودة قوية لمشاكل النمو التي توارت مؤقتاً أثناء مرحلة الكمون من جهة أخرى و هكذا تبدو المراهقة و كأنها عملية إستيقاظ من مرحلة كمون متسمة بالبطء في النمو و هدوئه و باختفاء المشاكل مؤقتاً مما يؤدي إلى كشف الغطاء عن المشاكل و الصراعات و تجددتها.

و قد اهتم بهذه المرحلة العديد من العلماء و الباحثين الغربيين على رأسهم " آرنولد جيزل " و معاونوه، كما اهتم بها أيضا العالم النفساني " أوسبل " 1955 و قد عرفها بأنها: " الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد " كما عرفها العالم الكبير "ستانلي هول" سنة 1956 بأنها: " الفترة من العمر التي

تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة "، كما انه يعتبرها " مولد جديد للفرد " و " فترة عواصف و توتر و شدة "، و لذلك سمتها نظرية " ستانلي هول " " بالعاصفة " أو " الأزمة " لأنها تتضمن في رأيه تغييرات ضخمة في الحياة، و هي نوع جديد من الميلاد مصحوب هذه المرة بالتوترات و مشاكل لا يمكن تجنب أزماتها و ضغوطها.

كما عرفها مورويس 1962 بأنها: " الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي و يبدأ في التفاعل معه و الاندماج فيه "، أما الباحثين العرب فقد عرفها د: عبد السلام حامد بقوله: " يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس مرحلة النضج و الرشد، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد ".

و قد عرفها " عبد الرحمن العيسوي " بأنها " سن النضج العقلي و الانفعالي و الاجتماعي و تصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين ".

أما " عبد القادر محمد " فيقول " بأنها بدء ظهور المميزات الجنسية و ذلك نتيجة لنضج الغدد التناسلية فهي إذن مرحلة النمو المتوسط بين الطفولة و الرشد، حيث يتم فيها إعداد الناشئ ليصبح فردا يتحمل مسؤولياته للمشاركة في نشاط المجتمع " ...

و مما سبق يمكن تعريف المراهقة بأنها " مرحلة النمو المتوسط بين الطفولة و الرشد الذي يسبب كثيرا من القلق و الاضطرابات النفسية، و يتم في هذه الفترة نضج الوظائف البيولوجية و الفيزيولوجية و الجسمية عموما ".

## 2- تقسيم مرحلة المراهقة:

لقد اتفق معظم علماء النفس على أنها تنقسم إلى ثلاث مراحل:

أ- المراهقة المبكرة (البلوغ - 15 سنة): و تتصف بتغيرات بيولوجية سريعة.

ب- المراهقة الوسطى (16 سنة - 18 سنة): و هنا تكتمل التغيرات البيولوجية.

ج- المراهقة المتأخرة (18 سنة - بداية الرشد): في هذه المرحلة يتحول الفرد الى انسان راشد مظهراً و تصرفاً.

### 3- خصائص نمو المراهق:

#### 3-1- الخصائص الجنسية:

يعرف النضج الجنسي على أنه نمو الغدد التناسلية و قدرتها على أداء وظائفها التناسلية، و يمكن

تقسيم الصفات الجنسية إلى قسمين: صفات جنسية ثانوية و صفات جنسية أولية ناتجة عن نشاط الغدد

الجنسية. و يمكن تلخيص هذه الصفات كما يلي:

#### المراهقة المبكرة:

\* الإناث:

- تنشط الغدد التناسلية و تصبح قادرة على أداء وظائفها التناسلية، و هي المبيضان و تفرزان الخلايا

الجنسية أو ما تسمى بالبويضة و هنا تبدأ العادة الشهرية (الطمث).

- نمو الشعر في مواضع خاصة من الجسم.

- نعومة الصوت.

- نمو عظام الحوض و الفم و المهبل.

- اختزان الدهون في الأرداف و نموها.

## \* الذكور:

- تنشط الغدد التناسلية و تصبح قادرة على أداء وظائفها التناسلية و هي الخلايا الجنسية أو ما تسمى

بالحيوانات المنوية.

- نمو الشعر في مواضع خاصة من الجسم كالإبط و الوجه و غيرها.

- خشونة الصوت.

- الصفات الجنسية الأولية و الصفات الجنسية الثانوية.

### المراهقة المتوسطة:

- ينشط الدافع لدى المراهق نشاطا يدفعه إلى الميل نحو الجنس الآخر.

- الرغبة في تحصيل أكبر قدر من المعرفة في الأمور الجنسية.

- يكون النشاط الجنسي لدى الذكور أسبق منه لدى الإناث، و يصل الذكور إلى الطاقة الجنسية.

### المراهقة المتأخرة:

- تتحقق القدرة على التنازل عند الجنسين، و يصبح الدور الجنسي لكل منهما أكثر دقة و تحديداً.

- تزداد المشاعر الجنسية خصوبة و عمقا، و تندمج مشاعر الرغبة الجنسية مع مشاعر المودة و المحبة.

- يصبح الفرد أكثر واقعية في إظهار ميله نحو الجنس الآخر.

### 3-2- الخصائص الجسمية:

تحدث للمراهق تغيرات جسمية سريعة و عنيفة في الحجم، الوزن، الشكل، و يمكن تلخيصها عبر المراحل

الثلاث كما يلي:

### \* المراهقة المبكرة:

- يحدث نمو سريع و مفاجئ في الطول و الوزن و الهيكل العظمي.
- اتساع الكتف و الصدر بالنسبة للذكور.
- تحدث أكبر زيادة في الطول متأخرة مدة عامين تقريباً عند الذكور، بينما تحدث هذه الزيادة عند البنات في الفترة التي تسبق أول حيض.
- تتغير ملامح الفرد نتيجة للنمو السريع، حيث يصبح الفم واسع و الفك العلوي نامياً أكثر من الفك السفلي.

### \* المراهقة المتوسطة:

- تتباطأ النمو الجسمي و دقة سرعته تدريجياً.
- زيادة الطول و الوزن عند كل من الذكور و الإناث مع وجود فرق بينهما ( استمرار الزيادة ببطء: الزيادة لدى الذكور أعلى من الإناث).
- وصول الإناث إلى أقصى النمو في الطول في نهاية هذه المرحلة تقريباً.
- انخفاض سرعة النمو في الوزن لدى الإناث قبل الذكور.
- زيادة سعة المعدة زيادة كبيرة.
- تحسن الحالة الصحية للمراهق تحسناً واضحاً.
- تفوق الذكور على الإناث في القوة العضلية.
- قلة ساعات نوم المراهق.

- انخفاض طفيف في معدل النبض لدى المراهق و انخفاض استهلاك جسمه للأوكسجين.

- ارتفاع ضغط الدم تدريجياً عند كلا الجنسين.

### \* المراهقة المتأخرة:

- يتواصل النمو الجسمي في هذه المرحلة حتى يصل إلى غايته، و تتضح السمات الجسدية للفرد و تستقر

ملامح وجهه.

- تستمر الزيادة الطفيفة أو البطيئة لدى الجنسين حتى الرشد، و يلاحظ تفوق الذكور على الإناث في كل

من الوزن و الطول.

- يصل الفرد إلى التوازن الغددي.

- تكتمل الأسنان الدائمة بظهور أضراس العقل الأربعة، و يكتمل النضج الهيكلي و النضج الجسمي.

- تتضح درجة وضوح القوة البدنية عند الذكور عنها عند البنات مما يجعلهم يتفوقون عليهن في الأنشطة

الرياضية خلال سنوات هذه المرحلة.

### 3-3- الخصائص الحركية:

#### 1- النمو الحركي في مرحلة المراهقة الأولى:

يعتبر العديد من العلماء أن فترة المراهقة الأولى هي مرحلة الارتباك أو الفوضى الحركية، حيث تتميز

حركات المراهق بالاختلال في التوازن و الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و التناسق الجسمي، و تكمن هذه

الاضطرابات الحركية في ما يلي:

- الإرتباك الحركي العام:

حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق و الإنسجام و السهولة التي اكتسبها في غضون المراحل

السابقة تصبح كثيرة الإضطراب و الإرتباك و يظهر ذلك في المشي و الجري.

#### - الإفتقار للرشاقة:

و يظهر ذلك في الحركات التي تتطلب حسن التوافق بين أجزاء الجسم.

#### - نقص هادفية الحركات:

حيث أن حركات المراهق خاصة أطرافه (أرجله و ذراعيه) لا تخضع لصفة الإنتظام مثال: لاعب كرة

القدم موهوب قد يفقد الكثير من دقة التمرير و المراوغة في هذه المرحلة.

#### - الزيادة المفرطة في الحركات:

كثير من المهارات الرياضية ترتبط ببعض الحركات الجانبية الزائدة.

#### - اضطراب القوى المحركة:

حيث تؤدي الحركات بإفراط في الجهد و الطاقة، حيث تستخدم العضلات المناعة للحركات أو أن تكون

الحركات تتميز بالطراوة و الرخاوة.

#### - نقص القدرة على التحكم الحركي:

تظهر صعوبة لدى المراهق في اكتساب المهارات الحركية الجديدة.

#### - التعارض في السلوك الحركي العام:

يظهر عدم الإستقرار الحركي فلا يمكن للمراهق السلوك أو المكوث ثابتا بدون حركة، و على العكس في

بعض الحالات قد تتسم حركاته بالفتور و التكاسل.

## 2- النمو الحركي في مرحلة المراهقة الوسطى:

تتميز مرحلة المراهقة الوسطى بعودة الإلتزان التدريجي بعد فترة الإرتباك و الاضطراب الحركي، حيث تعد هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي، و يستطيع الناشئ بسرعة اكتساب و تعلم مختلف الحركات و إتقانها و تثبيتها.

كما أن نمو و زيادة قوة العضلات في هذه المرحلة يساعد كثيرا على تطوير القدرات الحركية التي تتطلب القوة كالسرعة و الوثب و الرمي، و بذلك يمكن ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب القوة العضلية.

## 3- النمو الحركي في مرحلة المراهقة المتأخرة:

في هذه المرحلة يصل الفرد فيها إلى اكتمال الصفات البدنية، كالقوة العضلية و المرونة و الرشاقة، و يستطيع الوصول إلى أعلى مستوى رياضي.

## 3-4- خصائص النمو العقلي:

### **\* المراهقة المبكرة:**

- تقل سرعة النمو في القدرة العقلية، نظرا لأن معظم طاقة الطفل البيولوجية تكون مشغولة بمواجهة مطالب النمو الجسمي السريع، حتى أنه لا يشعر بالإرهاق إذا قام بمجهود عقلي مركز.
- يزداد الانتباه في هذه الفترة من حيث مداه و عدد مثيراته.
- يصاحب قدرة الانتباه نمو القدرة على التعلم، و نمو القدرة على التذكر.
- يكون التذكر في هذه الفترة قائما على الفهم و ليس على التذكر الآلي الذي كان مهيمن في الطفولة.



- ينتقل التخيل في هذه المرحلة من الخيال القائم على معالجة صور الأشياء إلى الخيال القائم على معالجة مفاهيم الفرد للأشياء، و لعل ذلك هو ما يسهل على المراهق تناول المواد الرياضية و القوانين العلمية و النظرية.

- تتسع دائرة ميول الفرد الاستطلاعية، فنجده يقلب صفحات الجرائد و يطالع القصص، و يقرأ دواوين الشعر و يكتب المذكرات الخاصة و يكثر من الرحلات.

#### \* المراهقة المتوسطة:

- استمرار الذكاء في النمو بسرعة أقل من سرعته في المراحل السابقة.
- استمرار نمو المواهب و القدرات العقلية الأخرى (اللغوية، العددية، المكانية....).
- تبلور الميول العقلية للفرد.
- التباين في الفروق الفردية في الميول و الإستعدادات و القدرات.
- تطور موضوعات القراءة و اتجاهها نحو كسب المعلومات.
- تميز أسلوب الكتابة لدى المراهق بطابع فني جميل.
- اتجاه خيال المراهق إلى الخيال المجرد.
- نمو التفكير المجرد و الابتكاري.
- زيادة قدرة الفرد على الفهم العميق و الانتباه المركز لما يتعلم و ازدياد قدرته على التحصيل.
- يغدو تفكير الفرد أكثر مرونة و أقل تمركزا حول الذات.
- الاهتمام الواضح بالمستقبل التربوي و المهني.

### \* المراهقة المتأخرة:

- تطور البناء العقلي تطوراً كبيراً.
- تتطور طريقة التفكير لدى المراهق من التفكير العيني إلى الاستنتاج النظري.
- يصل النمو في الذكاء إلى أقصاه ما بين (18-25 سنة)، و يستمر أو يزداد التباين في القدرات و الميول.
- التمكن من استيعاب المفاهيم و القيم الأخلاقية المتعلقة بالصواب و الخطأ.
- يميل المراهق في حل مشاكله إلى وضع الفروض المختلفة، و تحليل المواقف تحليلاً منطقياً متسقاً.
- ازدياد قدرته على التفكير المستقل، و اتخاذ القرارات و اصطناع فلسفة معينة له في الحياة.
- يصبح المراهق أكثر قدرة على تقويم نفسه و التمييز بين ما هو واقعي و ما هو مثالي.
- ازدياد القدرة على التحصيل و على الإحاطة بمصادر المعرفة المتزايدة.
- تظهر النظرة المستقبلية لدى المراهق خاصة عند الذكور.
- يرتبط التخيل بالتفكير ارتباطاً قوياً و يستمتع المراهق استمتاعاً كبيراً بالنشاط العقلي.

### 3-5- خصائص النمو الإجتماعي:

### \* المراهقة المبكرة:

- تختفي تدريجياً جماعات الأطفال، و تحل محلها جماعات الأصدقاء، أو التحول من الارتباط بالجماعة الكبيرة إلى الارتباط بجماعة منتقاة، و لا يزال يتردد في الاندماج معهم.
- التوجه نحو السلوك الأكثر انضباطاً.

- التحول من عدم الاكتراث بالفوارق الطبقية إلى الاهتمام بدور هذه الأمور في تقرير علاقات الأفراد بعضهم البعض.

- عدم القدرة على الاستقلال عن الأسرة.

- لا يزال غير قادرا على تحديد ميوله المهنية.

- يبقى الطفل منجذبا نحو الطفولة.

#### **\* المراهقة المتوسطة:**

- يظل حائرا بين جاذبية الطفولة و جاذبية الرشد فهو ليس طفلا و ليس راشدا

- يميل المراهق إلى الاستقلال و التحرر من قيود الأسرة و تبعيتها.

- يظهر الولاء و الطاعة للشلة و جماعة الرفاق.

- يتخلص من بعض جوانب الأنانية السائدة في المرحلة السابقة.

- يميل إلى تقييم التقاليد القائمة في ضوء مشاعره و خبراته الشخصية.

- يتبلور اعتزازه بنفسه.

#### **\* المراهقة المتأخرة:**

- ازدياد الرغبة في التحرر من المنزل و اكتساب الامتيازات التي يتمتع بها الكبار.

- الرغبة في تحقيق استقلال اقتصادي.

- الاتجاه أكثر نحو الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية و إتقان عمليات الأخذ و العطاء و اختيار

العمل المرغوب في مزاويلته و التخطيط و الاستعداد له.

- تتطور لديه البصيرة الاجتماعية.

- يزداد اهتمامه بالتعرف على المهن التي يمكن الالتحاق بإحداها.

- يحاول التقليل من نزعاته الفردية و الميل إلى العزلة.

- تزداد قدرته على التمييز بين حاجاته و خططه و آماله الذاتية.

- يزداد التفكير في تعاليم الدين و مبادئها التي يتعلمها في صغره و يزداد اتصاله بعالم القيم و المعايير و المثل.

- يميل الفرد إلى التفكير في إمكانياته لتحسين ظروفه.

### **3-6- خصائص النمو الانفعالي:**

يشكل النمو الانفعالي جانباً أساسياً في عملية النمو في مرحلة المراهقة، و تعتبر دراسته هامة جداً و ضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق، بل لتحديد و توجيه مسار شخصيته ككل، و الخوض إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف و أفكار.

تتميز هذه الفترة بقلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية و الجسمية، و التي تؤدي إلى القلق الجنسي، و يلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق، متجلباً في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال و تصرفات الكبار، و تغير شعوره بين الحب و الكره، و الشجاعة و الخوف، و من المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة:

- الاهتمام الشديد بالجسم و القلق للتغيرات المفاجئة في النمو، و قد يخلج البعض بسبب هذه المظاهر الجسمية.

- مرحلة اضطراب انفعالي و حساسية شديدة للنقد، و خاصة فيما يتعلق بمظهر الصوت و الجسم و محاولة

المراهق للتكيف مع هذه المتغيرات.

- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي، و يحبون الملابس الزاهية، و ذلك لتعويض العيوب الجسمية.
- يبدأ من التخلص من الأنانية الفردية، و التي كان يركز فيها نحو نفسه حتى يحصل على مكانة في الجماعة.

- يتميز نموه الوجداني بحب أبطال التاريخ، فهو يتخذ منهم مثله العليا.
- الرغبة في محاكاة الأفراد أكثر من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار.
- يزداد عنده الاعتزاز بالنفس.

### **3-7- النمو الأخلاقي:**

لا يمكننا التعرض لأي موضوع يتعلق بالإنسان دون أن نتطرق إلى هذا الجانب المهم و الخطير، فلقد ربط الرسول الكريم في حديث له أن الأخلاق لها علاقة وثيقة بالإيمان، و هذا نصه: " سئل رسول الله صلى الله عليه و سلم: أي المؤمنين أفضل إيماناً؟ فقال أحسنهم خلقاً ".

و لعل من بين أهم مظاهر الخلق الحسن احترام الآخرين مهما كانت صفتهم، سواءً كان ولياً أو أستاذاً أو صديقاً أو حتى منافساً كي لا نقول عدواً، و نبقى دائماً في مجال التربية البدنية و الرياضية فوجب علينا تعزيز بعض المفاهيم و غرسها في نفس المراهق كي تسمو بخلقه و شخصيته، و من بين هذه المفاهيم: التسامح و الصدق و التواضع و التعاون و ... الخ.

### **3-8- التغيرات النفسية:**

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه و تسبب له الكثير من القلق و الإضطراب، و يمكن القول أن هذه الفترة تعتبر أزمة يعاني فيها المراهق، لذلك فإن هذا التغير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية و الوجدانية و الاجتماعية يكون كما يلي:

- نقل سرعة النمو في القدرة العقلية نظراً لانشغال معظم طاقات المراهق البيولوجية و الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى أنه يشعر بالإرهاق إذا قام بمجهود عقلي و هنا ينبغي أن يراعى حجم الدروس و فيما يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.

- نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية، فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق بما يعترضه من النمو الجسمي السريع، فيحس بأنه يحتال على الناس و تقل ثقته بنفسه، و لذلك فهو كثيراً ما يميل إلى أحلام اليقظة، فهو يحتاج لأن يحصل على العزلة بعضاً من الوقت.

- تختفي جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة، و يحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس.