**المحاضرة الحادي عشر عن المراهقة و خصائصها**

**تمهيد :**

تعد مرحلة المراهقة مرحلة طبيعية من مراحل النمو الإنساني ، وهي ذات خصائص تميزها ومتطلبات تتناسق وطابع المرحلة ، وكل مربي وأب بحاجة للتعرف على هذه المرحلة وإدارك التأثيرات التي تؤثر على شخصية المراهق ومعرفة خصائص نموه النفسية والجسمية والإنفاعلية والاجتماعية ، لكي يستطيع التعامل معها بحكمة ويشبعها بالأساليب الأمثل ، ولذد كثر الحديث عن هذه المرحلة وأكثر الحديث يصفها بأنها مرحلة سلبية بينما هي مرحلة إيجابية ملئية بالنشاط والحيوية في حياة أبنائنا ويجب أن نتعلم كيف نستثمرها .

**مفهوم المراهقة:**
ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً، أي: قربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.
**أما المراهقة في علم النفس فتعني**: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات.
**وهناك فرق بين المراهقة والبلوغ**، فالبلوغ يعني "بلوغ المراهق القدرة على الإنسال، أي: اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية، وقدرتها على أداء وظيفتها"، أما المراهقة فتشير إلى "التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي". وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.
ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.
وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداً ناضجاً.
و للمراهقة والمراهق نموه المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً وكيماوياً وذهنياً وانفعالياً، ومن الخارج والداخل معاً عضوياً.
 **مراحل المراهقة:**
والمدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:
1- **مرحلة المراهقة الأولى (13-15 عاما)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.**

تتزامن مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ وفي هذه المرحلة يهتم المراهق اهتماما كبيرا بمظهر جسمه وليس بمستغرب أن تسمع من المراهق تعليقات تدل على أنه يكره نفسه وفي هذه السن يمثل ضغط الأقران أهم ما يشغل بال المراهق (محمد رضا بشير وآخرون، 2004 ،ص8 (لذا يلجأ المراهق إلى التشبه بأقرانه وتقليدهم حتى يكون مقبولا منهم، وتتميز هذه المرحلة بجملة من الخصائص من أهمها: الحساسية المفرطة للمراهق، وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية، وهي فترة لا تتعدى عامين، حيث يتجه فيها سلوك المراهق إلى الإعراض عن التفاعل مع الآخرين، أي الميول نحو الانطواء، ويصعب عليه في هذه الفترة التحكم في سلوكه الانفعالي، وهذا ما يسبب له صعوبة في التكيف وتقبل القيم والعادات والاتجاهات داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، "حيث تبدأ في هذه المرحلة المظاهر الجسمية والعقلية، الفيزيولوجية، الانفعالية، والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور، وتختفي السلوكات الطفولية، وهذا ما يزيد من حساسية المراهق." حي الدين مختار، **2- مرحلة المراهقة الوسطي (15-17 عاما)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.**

و يلاحظ فيها استمرار النمو في جميع مظاهره، وتسمى أحيانا هذه المرحلة بمرحلة التأزم لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه وتكييفه مع حاجاته النفسية والبيولوجية، ويجد أن كل ما يرغب في فعله، يمنع باسم العادات والتقاليد، دون أن يجد توضيحا لذلك، وتمتد هذه الفترة حتى سن السابعة عشرة، وبذلك فهي تقابل الطور الثانوي من التعليم، وتسمى "بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة".( حامد عبد السلام زهران ص287 سنة 1995 ) **3- مرحلة المراهقة المتأخرة (17-21)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات:**

 وتعرف هذه المرحلة غالبا بسن اللياقة، لأن المراهق في هذه الفترة يحس أنه محل أنظار الجميع، ويبدأ المراهق في هذه المرحلة بالاتصال بالعالم الجديد، عالم الكبار وتقليد سلوكهم. حيث يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة خليل ميخائيل معوض، 1994 ،ص331

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد

 **علامات بداية مرحلة المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية:**
**مظاهر النمو في مرحلة المراهقة**
1 - **النمو الجسدي:** حيث تظهر قفزة سريعة في النمو، طولاً ووزناً، تختلف بين الذكور والإناث، فتبدو الفتاة أطول وأثقل من الشاب خلال مرحلة المراهقة الأولى، وعند الذكور يتسع الكتفان بالنسبة إلى الوركين، وعند الإناث يتسع الوركان بالنسبة للكتفين والخصر، وعند الذكور تكون الساقان طويلتين بالنسبة لبقية الجسد، وتنمو العضلات.

**النمو الفزيولوجي** :

ویقصد به تلك التغیرات التي تحدث في الأجهزة الداخلیة للإنسان، كالتغیرات في إفرازات الغدد الصماء والغدد الجنسیة كما تشمل التغیرات النضج الجنسي والبلوغ، أي وصول الأعضاء التناسلیة للنضج الوظیفي الذي یمكن الفرد من أن یصبح قادرا على التناسل

**النمو العضوي** :

تمثل النمو العضوي في نمو الأبعاد الخارجیة للمراهق، كالطول والوزن والتغیر في ملامح الوجه و غیر ذلك من المظاهر الجدیدة التي تصاحب عملیة النمو التي سیكون لها أثرها ونتائجها التي یجب أن یتقبلها المراهق ویكیف حیاته وسلوكه وفقا لمتطلباتها، ومن التغیرات العضویة التي تطرأ على المراهق بدأ ظهور الشعر على الشاربین عند الذكر وتحت الإبطین والعانة عند الجنسین، و یمیل صوت المراهق إلى الخشونة، بینما یمیل صوت الأنثى إلى النعومة( عبد الكریم قاسم ،2004،ص)150
**- النضوج الجنسي**: يتحدد النضوج الجنسي عند الإناث بظهور الدورة الشهرية، ولكنه لا يعني بالضرورة ظهور الخصائص الجنسية الثانوية (مثل: نمو الثديين وظهور الشعر تحت الإبطين وعلى الأعضاء التناسلية)، أما عند الذكور، فالعلامة الأولى للنضوج الجنسي هي زيادة حجم الخصيتين، وظهور الشعر حول الأعضاء التناسلية لاحقاً، مع زيادة في حجم العضو التناسلي، وفي حين تظهر الدورة الشهرية عند الإناث في حدود العام الثالث عشر، يحصل القذف المنوي الأول عند الذكور في العام الخامس عشر تقريباً.
**3- التغير النفسي**: إن للتحولات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قوياً على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية، فظهور الدورة الشهرية عند الإناث، يمكن أن يكون لها ردة فعل معقدة، تكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج، بل والابتهاج أحياناً، وذات الأمر قد يحدث عند الذكور عند حدوث القذف المنوي الأول، أي: مزيج من المشاعر السلبية والإيجايبة. ولكن المهم هنا، أن أكثرية الذكور يكون لديهم علم بالأمر قبل حدوثه، في حين أن معظم الإناث يتكلن على أمهاتهن للحصول على المعلومات أو يبحثن عنها في المصادر والمراجع المتوافرة.

**النمو الاجتماعي:**

نتیجة للتغیرات الجسمیة والعقلیة والانفعالیة التي تطرئ على الشخص فإنه یلاحظ اتساع نطاق الاتصال الجماعي وتزداد مشاركته للآخرین في الخبرات والمشاعر والاتجاهات والأفكار، وتستمر كذلك عملیة التنشئة الاجتماعیة من الأشخاص الهامین في حیاته مثل الأسرة (الوالدین) والمدرسین والقادة والمقربین من الرفاق ومن الثقافة العامة التي یعیش فیها(1997 (haines ویظهر على المراهق اهتمامه بمظهره ویبدوا ذلك و اضحا في اختیار ملابسه والاهتمام بلألوان الزاهیة اللافتة للانتباه، والاهتمام بالحلي والموضة بالنسبة للإناث (1980 (hurlock ویلاحظ على المراهق نزعته نحو الاستقلال الاجتماعي، والانتقال من الاعتماد على الغیر إلى الاعتماد على النفس وكذلك میله إلى الزعامة، وینمو الوعي الاجتماعي والمسؤولیة الاجتماعیة التي ینتمي إلیها، فیستمر في التألق والتكتل في جماعات الأصدقاء والخضوع لها، وتتسع دائرة التفاعل الاجتماعي و المیل إلى الجنس الأخر

**النمو العقلي :**

تتمیز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلیة ونضجها، فتسیر الحیاة العقلیة من البسیط إلى المعقد، أي من الإدراك الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة، ففي مرحلة المراهقة ینمو الذكاء العام ویسمى القدرة العقلیة التامة، وكذلك تتضح الاستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القیام بكثیر من العملیات العقلیة العلیا كالتفكیر والتذكیر والتخیل (عبد الرحمن العبوي 1927\_ص38 . ( الفصل الثالث المراھقة 43 3\_4 \_النمو الانفعالي: تؤكد الدراسات التي قام بها العدید من الباحثین على أن الانفعالات التي تعتري المراهق ترتبط ارتباطا وثیقا بالعالم الخارجي المحیط بالفرد عبر مثیراتها واستجاباتها، وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغیراتها الفیزیولوجیة الكیمیائیة، ویخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد بینما تبقى مظاهرها الداخلیة أقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغبیر. ویتعر ض المراهق في كثیر من الحالات إلى ما یسبب انحراف نموه ویجعله یعاني من بعض المشكلات السلوكیة التي تؤثر في نمو النفسي وتؤدي إلى تأخره دراسیا، فالمراهق یشعر بكثیر من الألم النفسي إذا رأى نفسه اقل من أقرانه حجما ورشاقة أو أكثر منهم بدانة وفي حالات كثیرة یتحول هذا الفعل إلى اضطرابات سلوكیة تتخد أشكالا شتى (عبد الكریم قاسم أبو الخیر ،2004، ص150 .( 4 -أنماط المراهقة وأنواعها: تحدد أنماط المراهقة وأنواعها حسب الظر وف الاجتماعیة والثقافیة للمراهق، فقد أجرى "مغاریوس صموئیل " (1958 .(بحثا مفصلا عن أنماط المراهقة في المجتمع المصري ونشر نتائجه في مرجع بعنوان "أضواء على المراهق المصري واستخلص أن للمراهقة(4 (أربعة أنماط : 4\_1 مراهقة متوافقة، سویة أو متكیفة. نجد في هذا النمط أن المراهقة تتصف بالهدوء النسبي والمیل إلى الاستقرار العاطفي في حیاته التي تكاد تخلو من العنف والتوترات الانفعالیة الحادة المتأزمة كما یتسم بصفه الاعتدال في كل المواقف، فهو یبدي میلا للتوافق مع والدیه والآخرین، و تظهر علیه الثقة بالنفس وبالآخرین والشعور بالتوافق والرضا عن نفسه وبأن له مكانة اجتماعیة ،ویتمتع بشخصیة سویة خالیة من التناقضات والعقد النفسیة،ولا یسرف في أحلام الیقظة والخیال ولیس لدیه اتجاهات سلبیة ،فهو یمیل إلى الاعتدال ویظهر علیه كذلك توافق مدرسي إلى حد كبیر