الفصل الثالث
خصائص الفئة العمرية (11-15)سنة

تمهيد:

ونحن إذا كنا نتحدث عن المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها ومع ما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدراسات نقسمها تقسيما اصطلاحيا إلى ثلاث مراحل فرعية تقابل المراحل التعليمية التالية:

1.المراهقة :

المراهقة لغة : المعنى اللغوي للمراهقة يرجع الى الفعل راهق بمعنى اقترب ،فراهق الشيء معناه قاربه،راهق الغلام معناه "قارب الحلم "و الحلم معناه القدرة على الإنجاب.

2.مراحل المراهقة:

أ. مرحلة المراهقة المبكرة مابين(12-14) سنة وتتزامن مع مرحلة التعليم المتوسط.

ب.مرحلة المراهقة المتوسطة مابين(15-17) سنة وتتزامن مع مرحلة التعليم الثانوي.

ج. مرحلة المراهقة المتأخرة مابين (18-20) سنة وتتزامن مع مرحلة التعليم الجامعي.

وهكذا فان المراهقة تنتهي سن الحادية والعشرين حين يصبح الفرد ناضجا جسميا وفيزيولوجيا انفعاليا واجتماعيا.[1]

3.خصائص المراهقة:

3-1- النمو الجسمي(الفزيولوجي): يعتبر جسم المراهق احد المقومات الأساسية في تكوين شخصيته ،وقد تجلى ذلك في جملة التغيرات الفسيولوجية التي تلحق بجسمه وتخلق له بعض الاضطرابات النفسية تحول ربما أمام تكيفه السريع مع محيطه الذي يعيش فيه .ولذلك يكون لها انعكاس على شخصيته في المستقبل وعلى قدراته وسلوكه أيضا ،وعلى ضوء ما ذكرناه يمكن القول أن النمو في مرحلة المراهقة يحدث على شكل تغيرات فسيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء.

3-2- النمو العقلي: مرحلة المراهقة هي فترة النمو العقلي التي يصبح فيها الكائن الحي قادرا على التغيير أو التوافق مع البيئة ومع ذاته لذا يكون النمو القلي وتطوره ذا أهمية في دراسة المراهقة ليس لأنه احد ظواهر النمو وإنما المكانة العقلية تعتبر عاملا محدودا في تقييم قدرات الفرد واستعداده .[2]

1 – عبد الرحمن العيسوي: معلم علم النفس،دار النهضة العربية للطباعة والنشر،بيروت،بدون سنة،ص91

2 – حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية،بدون سنة،ص326

ففي هذه المرحلة تصل عمليات التفكير إلى مستوى أعلى تجعل اللمراهق مختلفا عما عليه هو طفل ،ويتميز بحريته إذ أن العمليات العقلية تتزايد في مرونتها والتحكم فيها ،ومرونة تفكير.

المراهق تمكنه من التفكير بدون استخدام أشياء حقيقية أو أحداث واقعية ،ويقوم النمو العقلي أثناء المراهقة على :

أ. **الذكاء:**ينمو في سن الثانية عشر قم بتعثر قليلا نظرا للاضطراب النفسي السائد في هذه المرحلة.

ب. **الإنتباه:** تزداد مقدرة المراهق على الانتباه فيستطيع أن يستوعب المشاكل الطويلة و المعقدة في يسر وسهولة فيتبلور شعوره في مجاله الإدراكي.

ج. **التذكر:**تؤكد الاتجاهات أن التذكر ينمو في المراهقة وتنمو معه قدرة المراهق على التعرف والاحتفاظ.

د. **الإدراك:** يختلف إدراك المراهق على إدراك الطفل حسب التطور في المستوى الحسي المباشر إلى المعني البعيد حيث أن إدراكه يمتد عقليا نحو المستقبل.

هـ. **التخيل:** يتجه خيال المراهق إلى الخيال المجرد المبني على الألفاظ ويتسم بالمراهق بأنه وسيلة لتحقيق الانفعال[3].

و. **النمو الانفعالي** :أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن الانفعالات الطفل ،والنمو الانفعالي يعتبر جانبا أساسيا في حياة المراهق بل لتحديد وتوجيه المسار النهائي لشخصيته والغوص في أعماق ذاته من عواطف وأفكار ،وتتميز انفعالات المراهق بما يلى:

ز. **العنف وعدم الاستقرار:** يثور المراهق لأتفه الأسباب وان غضب فانه لا يمكن التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية ،فقد يحطم ويلقي بما في المتناول موجها بذلك إلى الخارج وقد يسبب بذلك إيذاء نفسه .

[3] - أحمد زكي صالح :علم النفس التربوي،مكتبة النهضة للتربية،مصر،1972،ص101

ح. **القلق ومشاعر الغضب:** يتعرض المراهق للقلق لأنه يعاني مشاكل جديدة مما يسبب له الصراع أحيانا والدوافع الجنسية التي تظهر في هذه الفترة كثيرا ما تكون سببا في هذا القلق.

و. **الميول** :تتضح الميول في المراهقة و تتصل بتميز مظاهر الحياة العقلية للفرد ويعرف الميل بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد واهتمامه بموضوع ما وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي،[4] والميولات تتباين موضوعاتها وأهدافها.

ي. **الهروب من الواقع لأحلام اليقظة** :يكون المراهق خياليا ورومانسيا فيتخيل نفسه بطلا من أبطال الحياة ويبني لنفسه مستقبلا في الهواء [5]ويتأثر النمو الانفعالي في باقي مظاهر النمو وكل جوانب شخصية المراهق ونحن نعرف أن الانفعالات تؤثر في الحالة العقلية للفرد في هذه الحالة يلجا المراهق الى الدفاع عن الذات بالتبرؤ والإنكار.

3-3- النمو الاجتماعي: تتميز الحياة الاجتماعية بأنها أكثر تميزا واتساعا وشمولا في مرحلة الطفولة،إذ ينمو الطفل فتزداد وتتسع آفاق علاقته الاجتماعية بتتابع مراحل النمو المضطرب وتستمر التنشئة الاجتماعية.[6]

يتأثر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بالتغيرات التي يتعرض لها الفرد في جوانب النمو الأخرى ،ويظهر هذا التأثير في سلوكه حيث يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية كأخذ مكانه في المجتمع من حيث الانضمام إلى النوادي مما يؤمن له الشعور بالانتماء إلى المجتمع كانسان ذو قيمة فعالة .[7]

ويتعين على المراهق كفرد يتجه نحو الرشد ان يتعلم مجموعة جديدة من الأدوار الاجتماعية التي يجب أن تتفق مع جنسه ومع دوره كعضو مسئول في المجتمع.[8]

ويظهر المراهق الشعور بالمسؤولية الاجتماعية في محاولته فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية و السياسية والتعاون مع الزملاء والتشاور معهم واحترام آرائهم .

---

[4] - حسين فيصل الغزي:علم النفس،نمو الطفولة والمراهقة،دمشق،1976، ص128

[5] - عبد الرحمن السعوي: معالم علم النفس،دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت،بدون سنة

[6] - خليل معوض: سيكولوجية الطفولة و المراهقة، دمشق، 1976 ، ص80

[7] - توما جورج خوري : سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ،المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع،ط6، لبنان ،2000، ص111.

[8] - عباس محمود عوض: علم النفس الاجتماعي ،نظريات وتطبيقات ، دار المعرفة، مصر ، 1994، ص155

فمظاهر النمو تتميز عند المراهقة باعتبارها مرحلة انتقالية وهذه المظاهر التي اشرنا إليها سابقا لاتظهر فجأة وإنما يكون ظهورها تدريجيا وهي تتمثل في مجملها وحدة أساسية متكاملة وكل نمو يظهر يؤثر في الآخر والذي يعطي في الأخير شخصية متميزة .

4.مشاكل المراهقة:

4-1- المشاكل النفسية :لعل المشاكل النفسية من أهم المشكلات التي يتعرض لها في حياته اليومية والتي تتمثل في علاقته بالراشدين وخاصة الأبوين ومكافحته التدريجية للتحرر من سلطات الراشدين وثورته على تحقيق هذا التطور بمختلف الأساليب ،فهو يتبع قيود البيئة وعاداتها وتقاليدها بل أصبح يزن الأمور ويفكر فيها ويناقشها عندما يحس أن هذه العادات تتصارع مع تفكيره وأصبح يميل إلى الانعزال عن الأسرة والرغبة في تكوين صدقات وروابط عاطفية .

4-2- المشاكل الانفعالية:يعتمد علماء النفس أن حساسية المراهق الانفعالية واضطرابه يرجع إلى عدم قدرته على الانسجام مع البيئة التي يعيش فيها إذ يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج.[9]

ومن جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه عجزه المالي الذي يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلالية في التعبير عن دوافعه الفطرية وشعوره بعم الثقة مما ينجم عنه عدم الانسجام بين الجنسين والارتباك في المعاملة وشعوره أن الأسرة منه تحمل بعض المسؤوليات .

4-3- المشاكل الصحية:نظرا للتغيرات الجسمية المصاحبة لمرحلة المراهقة التي هي نتاج تغيرات هرمونية بواسطة زيادة العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث مع كبر حجم الثديين وظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين واستدارة الحوضين ولدى الذكور يكبر حجم الأعضاء التناسلية.[10]وهذه التغيرات الجسدية السريعة قد يحدث

[9] - مصطفى غالب: سيكولوجية الطفولة والمراهقة،ط1، دار مكتبة الهلال،بيروت،1979،ص23-24

[10] - محمود عبد الرحمان حمودة:الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج،ط1، مكتبة النهضة،القاهرة،1991،ص47-48.

مشاكل صحية لدى المراهقين فيبدو أن لا يسيطر على أطرافه التي أصبحت أغلظ أو يخجل من السمنة أو النحافة لذا يجب عرض المراهقين على انفراد مع الأطباء للاستماع إلى متاعبهم التي هي في ذاتها جوهر العلاج .

4-4- المشاكل الاجتماعية:

يرى العالم النفسي برانت: أن العوز المادي الميتمر يؤدي إلى قسوة في السلوك الاجتماعي وصلابة الشخصية والشعور بعدم الأمن والنقص ،ولا يفهم من هذا بطبيعة الحال إلا الفقر فهو الحالة الوحيدة التي يمكن ان تنتج الشعور بعدم الأمن أو الشعور بالنقص أو ما شابها .[11]

5.الحاجات الأساسية للمراهق :

أن خصوصية هذه المرحلة تحتم حاجات معينة يسعى المراهق دائما إلى تحقيقها ومن أهم حاجات المراهق في هذه المرحلة نجد:

5-1- الحاجات الفزيولوجية :

وهي غالبا تكون مشتركة مع الحيوان وسهلي الإشباع ولكنها قوة التأثير والإلحاح من اجل نمو الجسم وتحقيق التوازن الوظيفي والعضوي له منه:

- الحاجة إلى الطعام، الشراب، الهواء والنوم .
- الحاجة إلى الراحة وحماية الجسم من الإصابة .
- الحاجة إلى النشاط والحركة .
- الحاجة إلى استخدام الحواس .
- الحاجة إلى الجنس [12] .

5-2- الحاجات النفسية والوجدانية:وهي حاجات تعمل على تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد ومما شك فيه أن التوازن النفسي يرتبط بالتوازن العضوي والعكس، هذه الحاجات تشير إلى التكامل النفسي لعمليات الإنسان النفسية و العقلية والوجدانية والاجتماعية...، وهذه الحاجات فيما يلي: [13]

---

[11] - مجلة التربية الجسدية : العدد 02 ،1972 ، ص87

[12] - فيصل محمد خير الزراد : مشكلات المراهقة وأسبابها ، دار النفاس للطباعة ،ط1، 1997، ص7

[13] - حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية ، بدون سنة ، ص401-402.

- الحاجة إلى الأمن والطمأنينة .
- الحاجة إلى الإحساس بالحرية .
- الحاجة إلى التعاون.
- الحاجة إلى الإخلاص.
- الحاجة إلى احترام القيم والمثل.

5-3- الحاجات الاجتماعية:

وهي متعلقة بالبيئة والمجتمع المحيط بالفرد وتكون صغيرة حسب المجتمعات وتختلف حسب الأفراد ومنها[14]:

- الحاجة مع الاجتماع مع الغير وتكوين علاقات اجتماعية جيدة.
- أن يكون الإنسان محبوبا من قبل الآخرين .
- الحاجة إلى القيام بالواجبات وتحمل المسؤولية تجاه الغير .
- الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة .
- الحاجة إلى تشكل الأصدقاء .
- الحاجة إلى المحافظة على الأخلاق والعادات الاجتماعية والتراث.
- الحاجة إلى المحافظة على النظم والطقوس الدينية السائدة .

إن الدوافع المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها ،والتي تحفز المراهق على ممارستها ،وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي ومجالاتها ،والتي حفز المراهق على ممارستها وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه ، فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ،ولقد حدد الباحث" رويديك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية والبدنية وقسمها إلى قسمين [15] :

6. دوافع ممارسة الرياضة والبدنية للمراهق :

6-1- دوافع مباشرة متمثلة في :

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي كنتيجة للنشاط البدني.

[14] - فيصل محمد خير الزراد : مشكلات المراهقة وأسبابها ، دار النفاس للطباعة ،ط1، 1997، ص59

[15] - جلا علاوى : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف، مصر، 1986، ص62

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد مثل الجمباز.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها.
- الاشتراك في المنافسات والتجمعات الرياضية .
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات وإحراز الفوز.

6-2- دوافع غير مباشرة: متمثلة في:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- التطلع لرفع المستوى للقدرة على العمل و الإنتاج .
- الإحساس بالضرورة للدفاع عن النفس وإنقاص الوزن .
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق بوجوب المشاركة في الأندية و الفرق الرياضية ويسعى للانتماء للجماعة وتمثيلها رياضيا واجتماعيا .
- يمارس المراهق النشاط البدني والرياضي لتحقيق النمو العقلي والنفس[16].

فقد قام الفكر والباحث "محمد حسن " علامة بإجراء بحث للتعرف عن دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للذكور والإناث واختيار عينة عشوائية من اللاعبين واللاعبات في سنوات السبعينات وتم تصنيف إجابات العينات كما يلي :

1-المكاسب الشخصية .
2-التمثيل الدولي .
3-تحسين المستوى الرياضي والبدني .
4-التشجيع الخارجي .
5-اكتساب نواحي اجتماعية .
6-اكتساب نواحي خلقية .
7-اكتساب نواحي خلقية ، نفسية وبدنية.
8-الميولات الرياضية[17] .

[16] - جلا علاوى : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف، مصر، 1986، ص187

[17] - جلا علاوى : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف، مصر، 1986، ص175

الخلاصة:

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل يمكن القول أن مرحلة المراهقة هي مرحلة متميزة لإعداد الفرد للدخول في مرحلة النضج والرشد ، وفصلنا أهم المظاهر التي تطرأ على المراهق ولهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لمرحلة المراهقة من حيث ضرورة تكييف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة لما يخدم مصلحة المراهق و المراهقة .

يهدف تكوين الشباب الصالح القادر على التحلي بروح المسؤولية تجاه نفسه ومجتمعه والقيام بواجباته و احترام القوانين والمثل المتعرف عليها.