

## تمهيد :

يؤكد علماء النفس على أن المراهقة منعرج خطير في حياة الإنسان ، إذن تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة وتحول الفرد من طفل الى عضو في مجتمع الراشدين وهي تتسم بكونها مرحلة معقدة تحدث فيها تغيرات هامة ومختلفة ، حيث يتم من خلالها نضج الوظائف البيولوجية والفيزيولوجية أي الجسمية العامة وكذا الوظائف النفسية المختلفة .

إذا هي مرحلة تغيرات أي نمو ونضج ، كذلك هي مرحلة مشاكل ناتجة عن التطورات التي يمر بها المراهق والتي تمتاز بالعنف والاندفاع ، وهذا ما يلاقي الرفض والنبذ من طرف المجتمع الراشد في أغلب الأحيان . ومنه نفهم أن هناك صراعات يعاني منها المراهق ، تؤدي به الى توترات واضطرابات انفعالية حادة .

إذا المراهقة مرحلة عنيفة من ناحية الانفعالات ، ومرحلة تغيرات جسمية هامة وصراعات حادة مع المجتمع ، وهذا ما سبب اختلاف العلماء في تعريفها وتفسير بواعتها .

كما أن المرحلة – والتي تعتبر مرحلة حساسة – يجدر بنا ذكر أهم جوانبها و أغراضها قصد الوصول الى فكرة عامة حول و مفاهيم تتعلق بمرحلة الثانوية ، والتي تعتبر أهم مرحلة يتعرض لها التلميذ خلال حياته الدراسية

1/ مفهوم المراهقة

1/1 لغة :

هي الاقتراب والدنو من الحلم ، يقال اذا لحق أو دنا وراهق كقارب و المراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد .

2/1 اصطلاحا :

تعتبر المراهقة مرحلة نمو جسدي كما تعتبر ظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية من حياة الانسان ، ومرحلة تحولات نفسية عميقة ، ويبقى التعريف الأكثر شيوعا للمراهقة ما يعدها فترة نمو شامل ينتقل خلالها الكائن البشري من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد .

ولقد اختلف العلماء في اعطاء تعريف المراهقة ، فالعالم "دورتي روجوز " يعرفها بما يلي : "بأنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية ، كما أنها مرحلة تحولات عميقة"<sup>1</sup>.

وعلى العموم فإن معالم مرحلة المراهقة تظهر في الفترة الممتدة بين /13-21 سنة

ويرى العالم "رونيه اوبير " في كتاب التربية العامة " ان مرحلة المراهقة تتميز بانطلاق الحاجة الى الاجتماع والشعور الواضح بالحاجة الى رفاق ، بل الى الصداقة العنيفة كروح المشاريع والحماسة والتضحية والتزوح المتزايد الى التضامن والى جانبها أيضا الشخصية الأذية والغامضة أحيانا "<sup>2</sup>.

أما " فرويد " فيعرفها بأنها فترة اضطراب في الاتزان النفسي ، تظهر نتيجة النضج الجنسي وما سيتبعه من يقظة القوى الشهوانية وعودة نشاطها "<sup>3</sup>.

وتبدأ المراهقة كظاهرة سيكولوجية تتمثل بالتغيرات الجنسية الأولية والثانوية التي تظهر على من الذكور والإناث ، حيث تنضج الأعضاء التناسلية لتصبح قادرة على انتاج الحيوانات المنوية والبويضات ، وبالتالي على الانجاب

<sup>1</sup>ميخائيل ابراهيم مشاكل الطفولة والمراهقة ، ط 1 دار الآفاق الجديدة ، بيروت 1991 ص 23  
<sup>2</sup>رونيه اوبير التربية العامة ( ترجمة عبد الله عبد الدائم ) ط6 دار العلم الملايين ، بيروت 1993 ص 223.  
<sup>3</sup>مذكرة شهادة ليسانس دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق التوافق النفسي والإندماج الإجتماعي للمراهق ، جامعة الجزائر ، جوان 1999 ص 42

وتشير الدلائل على ان الإناث يصلن بسنة او سنتين قبل الذكور ، مما يؤثر على طبيعة العلاقة ما بين الجنسين ، حيث تبدأ المراهقة بالتحول الى ظاهرة اجتماعية فيما بعد أين يكتمل النمو الاجتماعي والعقلي<sup>1</sup>.

-/2 مراحل المراهقة :

**1-2** مرحلة المراهقة المبكرة :

وهي تحدث في سن 11 الى 14 سنة وهي تقابل المرحلة الأساسية / المتوسطة /

**2/2** مرحلة المراهقة المتوسطة :

وهي تحدث في سن 15 الى 17 سنة وهي تقابل المرحلة الثانوية

**3/2** مرحلة المراهقة المتأخرة :

وهي تحدث في سن 18 الى 21 سنة وهي تقابل مرحلة التعليم العالي .

وهكذا فإن المراهقة تنتهي في حوالي سن الحادية والعشرين حين يصبح الفرد ناضجا جسديا وفيزيولوجيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا<sup>2</sup>.

وتتفق هذه التعاريف السالفة الذكر من أن المراهقة مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها كل شخص ، متوسطة بين سن البلوغ وسن الرشد ، تتميز بأزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية ومن اهم مميزاتها أيضا النمو أو النضج في المجال العقلي والاجتماعي والانفعالي والجنسي والجسمي

ومن كل مما سبق نستنتج أن للمراهقة أهمية كبيرة ، فهي محل دراسات كثيرة من طرف العلماء والباحثين لكون أنها مرحلة فاصلة من الناحية الاجتماعية ، إذا يتعلم الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع ، كما أنهم أن يكونون أفكارهم عن المستقبل وعن الزواج والحياة الأسرية ، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ،

<sup>1</sup> عبد الرحمان عدس ومحي الدين نوف : مدخل الى علم النفس ط1 دار الفكر عمان 1997 ص 128  
<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو من الطفولة الى المراهقة ، ط 2 عالم الكتب ، القاهرة 1972 ص 248  
285.

ومن ثم يولد الطفل ، وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد الى الطفولة والمراهقة والرشد وهكذا تستمر الإنسان في الحياة

ولا شك أن دراسة المراهقة ليست مفيدة للمراهقين فقط ، بل هي أيضا للآباء والمدرسين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ، ومما لا جدل فيه أن صحة النفسية طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته راشدا فشيخا <sup>1</sup> .

ومن هذا القول السابق حول أهمية دراسة المراهقة للدكتور حامد عبد السلام زهران نستنتج ان للمراهقة أهمية بالغة لإعتبرات مدرسية أي التعامل بين المراهقين والمدرسين .

### 3/ مشاكل المراهقة :

#### 1/3 مشاكل نفسية :

لعل المشاكل النفسية من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق في حياته اليومية ، والتي تتمثل في علاقات بالراشدين وعلى وجه الخصوص بالآباء ، ومكافحته التدريجية لتحرر من سلطات الراشدين وثورته على تحقيق هذا التطور بمختلف الأساليب فهو لا يتبع قيود البيئة وعاداتها وتقاليدها بل أصبحت يزن الأمور ويفكر فيها ويناقشها عندما يحس أن هذه العادات تتصارع مع تفكيره وروابط عاطفية جديدة

#### 3/2 مشاكل انفعالية :

يعتقد علماء النفس أن حساسية المراهقة الانفعالية واضطرابه الانفعالي يرجع الى عدم قدرته الى الانسجام مع البيئة التي يعيش فيها ، اذا يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل اليه من النضج .

ومن جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه عجزه المالي الذي يقف بينه وما ينشد اليه من استقلال ومن التعبير عن دوافعه الفطرية ، وشعوره بعدم الثقة مما ينجم عنه عدم الانسجام بين الجنسين والارتباك في المعاملة ، وشعوره أن الأسرة تطلي منه تحمل بعض المسؤوليات الصعبة <sup>2</sup> .

#### 3/3 مشاكل صحية :

<sup>1</sup>حامد عبد السلام زهران ، نفس المرجع السابق ص286 .

<sup>2</sup>د - مصطفى غالب سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ط 1 دار مكتبة الهلال بيروت 1979 ، ص 23- 24

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 الاناث مع كبر حجم الثديين وظهور الشعر في المنطقة العانة وتحت الإبطين واستدارة الحوض ولدى الذكر يكبر حجم الأعضاء التناسلية<sup>1</sup>.

وهذه التغيرات الجسدية السريعة قد تحدث مشاكل صحية لدى المراهقين ، فيبدو أنه لا يسيطر على اطرافه التي أصبحت أغلظ ، أو ينجل ، أو ينجل من السمنة أو النحافة لذا يجب عرض المراهقين على انفراد على الأطباء للاستماع الى متاعبهم الذي هو في حد ذاته جوهر العلاج .

### 4/3 مشاكل إجتماعية :

يرى العالم النفسي بلانت ان العوز المادي المستمر يؤدي الى قسوة في السلوك الاجتماعي وصلابة الشخصية ، والشعور بعدم الأمن والنقص ، ولا يفهم من هذا بطبيعة الحال أن الفقر هو الحالة الوحيدة التي يمكن ان تنتج الشعور بعدم الأمن أو الشعور بالنقص أو ما شابههما<sup>2</sup>.

### 5- أثار التربية البدنية والرياضية على المراهق

#### 1/5 الآثار النفسية :

ان الطفل بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية ، وتذوقه للنشاط والحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه نتيجة هذا فالتربية البدنية والرياضية حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها التطور الطبيعي لسلوكات الطفل ، ولا بد لها أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي والإسراع فيه . كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج الانحرافات النفسية عند التلاميذ وتوجههم الى الطريق الصحيح حتى يتحقق التوازن النفسي وكذلك لها دور في توجيه الرغبات والتحرر من الكبت ، وعند الاضطراب والحركة نجد أن في الرياضة البدنية منصرفا ناجحا يؤدي الى انبعاث الإدارة والإسهام في تنمية حصال العزم والاكتمال .

<sup>1</sup>محمود عبد الرحمان حمودة : الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج ط1 مكتبة النهضة القاهرة 1991 ص 47-

48

<sup>2</sup>مجلة التربية الجسدية 1972 العدد 2 ص87

### 2/5 الآثار الفكرية :

ان التدريب على التعب ينمي الصبر ، وتمارين الجراة والمهارة تنمي الثقة بالنفس وتخلق جوا من الإبتهاج ، والفرح يمكن أن يكون عنصر قوة في الشخصية ، والتربية البدنية الرياضية التي تقوم مع الرفاق تستلزم النظام والتنسيق العملي للحركات .

ومن جهة النظر الفكرية المحضة نجد أن تعلم الحركة وتنمية المهارة الحركية يؤديان الى تربية شكل خاص من أشكال الانتباه ، كما يعودان المثابرة وحب النجاح في الوقت نفسه ، وأخيرا فالتربية البدنية والرياضية عنصر من عناصر المنافسة له شأن في تكوين الطبع الفردي مما يفصح عن ارادة التقدم في السيطرة على الذات لدى الفرد .

### 3/5 الآثار الإجتماعية :

ومن الوجهة الاجتماعية عن التربية البدنية والرياضية تقوي الرغبة في النشاط المتزه عن الغاية ، وفي العمل الذي يقصد لقوته وجماله ولإصابة نجاح يكفي لذاته وتختلف في روح الجماعة و ارادة التضامن وتغذي لدى الفرق المتنافسة روح الجماعة وإرادة التضامن وتغذي لدى الفرق المتنافسة روح الجماعة والشعور باللعب الصادق الذي لا تمليه فكرة مبنية<sup>1</sup>.

فالتنشئة الاجتماعية هي نسق الانجاز الشخصي والذي بواسطته يندمج الفرد في المجتمع فهذا يعني الاندماج للجماعات بطريقة الصدفة أو بالطريقة الثانوية ، ولكن هي الاستيعاب أثناء التطور للطفل مادامت هي الظاهرة الاجتماعية في كل تعقيداتهما .

### 6/ - دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية لدى المراهق :

إن الدوافع المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية تتميز بالطابع نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها .

والتي تحفز المراهق على ممارستها ، وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه ، فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما .

<sup>1</sup>د -رونيه اوبير : نفس المرجع السابق ص 293

ولقد حدد الباحث / روديك / أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية والبدنية وقسمها الى قسمين :

### 1/6 دوافع مباشرة :

والمتمثلة في :

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي كنتيجة للنشاط البدني
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال مهارات الحركات الذاتية للفرد مثل الجومباز.
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها .
- الاشتراك في المنافسات والتجمعات الرياضية .
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق واحراز الفوز .

### 2/6 دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي
- التطوع لرفع المستوى للقدرة على العمل و الانتاج
- الإحساس بالضرورة للدفاع عن النفس وانقاص الوزن .
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق بوجوب المشاركة في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء للجماعة وتمثيلها رياضيا و إجتماعيا .
- يمارس المراهق النشاط الرياضي والبدني لتحقيق النمو العقلي والنفسي .

### 7/- إحتياجات مرحلة المراهقة :

تحتاج هذه المرحلة الى ألوان النشاط الرياضي الممغن البعيد عن النشاط العنيف وذلك لتأثر القلب زيادة الحجم المفاجئة والتغيرات الفيزيولوجية الأخرى ، كما تؤكد هذه المرحلة ضرورة فصل الجنسين في نشاطهم الرياضي، لعدم توحيد كفاءتهم الجسمانية وتحتاج البنات في هذه المرحلة الى توجيههم الى الأعمال المنزلية أما الشبان فيتوجهون الى الألوان من النشاط الرياضي الذي يتميز بالاحتكاك الجسماني والقوة البدنية أما البنات فيكون نشاطهن جماعي وبسيط .

إن هذه المرحلة تحتاج الى ألعاب جماعية تعود التلاميذ على القيم الاجتماعية كالإخلاص والتعاون ، وملء وقت فراغهم بالنواحي الترويحية ، وأن تشغل وقت فراغهم خصوصا ما بعد الدراسة بأنشطة متعددة تملء ضمأهم مما يعشقون في هذا السين من قيم تكتسب عن طريق العايم الجماعية<sup>1</sup>.

### 8- أنماط المراهقة :

يرى الدكتور صاموئيل أن هناك أربعة أنواع عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي<sup>2</sup> :

#### 8/1- المراهقة المتكيفة :

وهي المراهقة الهادئة\* نسبيا التي تميل الى الاستقرار العاطفي وهي قليلة التوترات الانفعالية الحادة تربط المراهق بعلاقة طيبة بالمحيطين به ، كما يشعر بتقدير المجتمع به ولا بكثير المراهق في أحلام اليقظة والخيال

#### 8/2- المراهقة المنطوية "الانسحابية "

يميل المراهق الى العزلة والانطواء والتردد والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ، ويكثر التفكير في نفسه في حل مشاكله ، والتفكير في قضايا الدين والقيم الروحية والأخلاقية كما يكثُر المراهق من أحلام اليقظة ، وهذا يؤدي الى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يقرأها .

#### 8/3 المراهقة المتمردة العدوانية :

وتتميز هذه المراهقة بالخطورة اذا يمتاز المراهق بصفة التمرد على النظام وذلك بدء بتمرده على أسرته ، ثم المدرسة والمجتمع الخارجي ، وعدم التكيف مع الآخرين والتحلي بالصفات اللاأخلاقية كالتعدي على الناس وحب فرض السيطرة عليهم .

#### 8/4- المراهقة المنحرفة :

وتتصف أيضا بالخطورة ، اذا يمتاز المراهق بصفة الانحلال والانهيار النفسي وعدم القابلية التكيف مع الآخرين ( العالم الخارجي المحيط به ) وقيامه بتصرفات تؤذي الآخرين .

<sup>1</sup> علي البشير الفاندي ، ابراهيم رحومة زايد ، فؤاد عيد الوهاب : المرشد التربوي الرياضي ، المنشآت العامة للنشر والطبع والتوزيع ، طرابلس 1983 ص49

<sup>2</sup>بوجراة عبد الله : ظاهرة تغيب التلاميذ في الثانوية – مذكرة نهاية ليسانس ، جامعة الجزائر 1991 ص 13



### 5/8- مميزات وخصائص التلاميذ في المرحلة الثانوية :

وتتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني فيستعيد الفتى والفتاة تناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في أجسامهم بصورة واضحة ، ويزداد نمو العضلات بالجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العضلات حتى يستعيد الشباب اتزانه الجسمي ويصل الى نضجه البدني الكامل تقريبا ، إذ تأخذ ملامح الوجه صورتها الكاملة ، وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة ويتميز الفتيان بالطول والثقل عن الفتيات ، وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي يستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة الإكتساب وتعلم مختلف الحركات واتقانها وتثبيتها .

بالإضافة الى ذلك فإن عامل الزيادة العضلات الذي يتميز في هذه المرحلة على إمكانية ممارسة أنواع عديدة وأنشطة رياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية ، كما تتزايد عضلات الفتى التي تساعد على ممارسة الرياضة مثل الجمباز .

بالإضافة الى ذلك فإن عامل الزيادة العضلات الذي يتميز في هذه المرحلة على إمكانية ممارسة أنواع عديدة وأنشطة رياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية ، كما تتزايد عضلات الفتى التي تساعد على ممارسة الرياضة مثل الجمباز

وهناك بعض الخصائص المرتبطة بالنشاط الرياضي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية وهي :

- 1- زيادة الميل لاكتشاف البيئة والمخاطرة ولا مغامرة والتحول
- 2- القدرة على الانتظام في الجماعات والتعامل معها بطريقة ايجابية منتجة
- 3- الميل الى الحفلات والالعاب المشتركة وخاصة التي يشارك فيها كلا من الجنسين
- 4- الحاجة الى اللعب والاسترخاء
- 5- متابعة سير الأبطال الرياضيين والأحداث الجارية<sup>1</sup>.

وكل هذه الخصائص لها دور كبير في تأقلم التلاميذ مع بيئتهم وترتع كل العقد التي تتكون في هاته المرحلة الصعبة التي تحتاج فيها الى العناية والرعاية اللازمة من كل المجتمع .

<sup>1</sup>فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي ، المنشئات العامة للنشر والتوزيع والإعلان ، طرابلس 1983 ص 50

الخلاصة :

ومما سبق نستنتج ان أكثر ما يقلق المراهقين هو التحصيل الدراسي ، كما أن فترة المراهقة أكثر تعرضاً للمشكلات السلوكية من غيرها من المراحل نتيجة لحساسية المراهق بنفسه وبمن حوله وامتلاء نفسه بالأطماع والآمال .

وترجع بعض أسباب الحالات الى النمو الجسدي للمراهق فالمراهق يكره أن يكون متميزاً من غيره أو مختلف في شيء من الناحية الجسدية .

وسبب آخر هو ميل المراهق على تجربة الخبرات الجديدة ما يتعرض فيه في فترة المراهقة وكذا إنحرف المراهق هو قمع العالم الخارجي لتزاعته القوية ، فالمراهق يشعر بالحاجة القوية الى احترام الغير له واعتباره إياه ، كما يشعر بالحاجة الى الاستقلال والعطف والاحترام والأمن ، وتجنباً لحدوث الاضطرابات النفسية واحباط شخصية المراهق في الثانوية يجب على المدرسين والقائمين بأعمال التربية داخل الثانوية ما يلي :

- إعطاء التلاميذ جانب من الحرية وتحميلهم بعض المسؤوليات التي تتناسب مع استعدادهم ، كحرية اختيار ملابسهم وأصدقائهم ، وذلك في إطار حدود القيم الأخلاقية للمجتمع الذي يعيش فيه .
- اعطاء فرصة للإفصاح عن آرائهم وتصحيح أخطائهم
- تقدير جهود المراهق وتشجيعه واشعاره بالاحترام والتقدير
- الإقلال من الأوامر والنواهي .
- مساعدتهم على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة سواء في الميدان الثقافي أو الرياضي ، وذلك من خلال توفير الوسائل والإمكانيات اللازمة التي تتناسب وميول المراهق .

