

المراهقة وخصائصها

- تمهيد.

- 1 مفهوم المراهقة.
 - 2 أقسام المراهقة.
 - 3 أنماط المراهقة.
 - 4 خصائص المراهقة.
 - 5 اهتمامات المراهقة.
 - 6 حاجات المراهقة.
 - 7 مشاكل المراهقة.
 - 8 النظريات المفسرة للمراهقة.
 - 9 مناقشة النظريات.
 - 10 - وظيفة التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة.
 - 11 - تأثير الأنشطة الرياضية على المراهقة.
 - 12 - المراهقة ومرحلة الثانوية.
- خلاصة.

تمهيد:

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم وتعرف على أنها فترة العواطف، والتوتر والشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع، والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق. ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى.

من هذا المنطق ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مختلف جوانب المراهقة من مشاكل وخصائص وأقسام المراهقة وقبل ذلك نبدأ بتعريف المراهقة.

1. مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرّفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد⁽¹⁾ وهي في العادة تكون ما بين 12. 13 سنة فالمرهق هو الغلام، الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط.

1-1 التعريف اللغوي:

جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد"⁽²⁾ والأصل اللاتيني لكلمة مراهقة Adolescence والمشتقة من الفعل Adolescerie ومعناه تدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي⁽³⁾.

¹ - عبد الحميد محمد الهاشمي : علم النفس التكويني وأسس، دون طبعة، مكتبة الخالجي بالقاهرة، 1976 م، ص. 186.

² - إبراهيم أنس و آخرون : المعجم الوسيط، دون طبعة، 1972 م، ص. 278 .

³ - مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974م، ص. 27 .

1-2 التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي⁽¹⁾. كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين⁽²⁾.

لقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 م إلى اعتقاد أن من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض والنقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل من الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة المراهقة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية⁽³⁾.

هذا ما ذهب إليه الدكتور فهمي مصطفى في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها «التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي»، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي فالمراهقة إذ هي محصلة التفاعل بين العوامل البيولوجية والثقافية والاقتصادية التي يتأثر بها المراهق⁽⁴⁾.

2. أقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أنها بداية مرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحوليات البنيوية ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وذلك لعدم وجود مقياس محدد موضوعي وخارجي له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلاتهما. حيث يذهب الباحثون والعلماء إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي أقسامها:

¹ - عبد الرحمن عيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999م، ص.100.

² - حامد عبد السلام زهران : علم النفس، ط. 4، عالم الكتب، القاهرة، 1977م، ص. 289.

³ - محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982م، ص. 20.

⁴ - عبد الرحمن عيسوي : المرجع السابق، ص.101.

1-2 المراهقة المبكرة (12 - 14) سنة :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكذا التفطن الجنسي.

2-2 المراهقة الوسطى (15 - 17) سنة:

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبياً في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

3-2 المراهقة المتأخرة (18 - 21) سنة :

يطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزب ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية⁽¹⁾.

3. أنماط المراهقة:

يرى الدكتور "مغازيوس" أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة، يمكن تلخيصها فيمايلي:

1-3 المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار وتكاد تخلو من المؤثرات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به طيبة، كما يشعر المراهق بتقديم المجتمع له وتوافقه معه ولا يصرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن هذه المراهقة هي أميل إلى الاعتدال.

¹ - قيس ناجي عبد الجبار : تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، دون طبعة، دار الطباعة، القاهرة، 1989م، ص. 40.

2-3 المراهقة الإنسحابية المنطوية:

هي صورة مكتتبه تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية والاجتماعية الضيقة محدودة ويسرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين الروايات التي يقرأها.

3-3 المراهقة العدوانية المتمردة:

يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متمثلاً في الإيذاء، أو قد يكون في صورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين في هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

4-3 المراهقة المنحرفة:

حالات هذا النوع تمثل صورة المتطرفة في الشكليات المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو مكتفية إلا أن مبدي الانحراف لا يصل في خطورته إلى صورة هذا الشكل، حيث نجد الانحلال الخلقى والانهيال النفسي وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي⁽¹⁾.

4. خصائص و مميزات مرحلة المراهقة:

يظهر النمو الجسمي عند المراهق من الناحية الفيزيولوجية وتشمل بعض الأجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية والناحية الجسمية وتشمل الزيادة في طول الجسم والوزن.

¹ - عبد الرحمن عيسوي : علم النفس النمو، دون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995م، ص. 44 .

4-1 النمو الفيزيولوجي: ويتضمن ما يلي :

- نمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي، ثم ظهور الخصائص الجنسية الثانوية وهي الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن المرأة ويصاحب هذه التبديلات، انفعالات عديدة عند المراهق مثل الخجل من التكلم بصوت مرتفع والقراءة الجهرية أو الخجل من الاشتراك في الألعاب الرياضية.
- تغيرات في الغدد التي تؤدي بالهرمونات إلى استئثار النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان وأهم هذه الغدد تأثيراً هي الغدد النخامية، يسمى الفص الأمامي منها الكضر أما الغدتان الصنوبرية والسعترية فتظهران في المراهقة⁽¹⁾.
- تغيرات في لأجهزة الداخلية: فالقلب ينمو والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8سم للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 11.5سم في منتصف التاسع عشر.
- لهذا التغير أثر بعيد في انفعال المراهق وحساسيته كما أن اختلاف الضغط الدموي بين الجنسين أثر في إيجاد الظروف الجنسية في الانفعالات.

4-2 النمو الحركي:

- يتأخر نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي مقدار سنة تقريباً ويسبب ذلك للمراهق تعباً وإرهاقاً، ولو دون عمل يذكر وذلك لتوتر العضلات وانكماشها مع نمو العظام السريع كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الخمول والكسل والترخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد أما بعد الخامسة عشر فتبدو حركات المراهق أكثر تفوقاً وانسجاماً ويأخذ نشاطه بزيادة ويرمي إلى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائية.

¹ - حامة عبد السلام زهران: علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، دون طبعة، عالم الكتب، القاهرة، 1972م، ص. 402-403.

4-3 النمو الاجتماعي:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل فهو إذا كان يملك جسم الرجل (13-17) من عمره إلا أنه لا يزال يتصرف تصرفات غير ناضجة لذلك فإن المجمع يتأخر في إعطائه حقوق الرجولة الاجتماعية فيؤدي التعارض بين الرغبتين إلى المظاهرة الانفعالية وإلى بعض المشكلات التي تختلف من مجتمع لآخر.

يبدو ذلك في بعض خصائص السلوك الاجتماعي للمراهق بوجه عام كدليل لاستقصاء مشكلات المراهق في مجتمعنا.

إن المراهق في المرحلة الأولى يفضل العزلة بعيداً عن محبة الأنداد والراشدين مع أنه كان من قبل يميل إلى تكوين العصابات وهذا الاتجاه حصيلة حالة القلق واسحاب الانتباه من الموضوعات المحيطة إلى الذات نفسها والسلوك الانعزالي لهذه المرحلة طبيعي وعابر في سلم النمو ويؤدي تطاولها إلى حالة مرضية ثم يرتبط المراهق بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النضج والمعونة ويسود علاقتها الصراحة التامة والإخلاص، وينمي هذا في المراهق الاستعداد للتعاطف والمشاركة الوجدانية، وبالتالي الحس الأخلاقي يظهر ذلك منذ تضيق المجموعة خلال أزمة المراهقة، ليست تراجعاً كما يظن بل وثبة في الارتقاء وإعادة تنظيم الصفات الاجتماعية على شكل متقدم.

إن المراهق يستبدل العصابة الواسعة الارتباط بمجموعة مختارة يظهر فيها الطابع الديمقراطي ويزول كل تسلط، كما ينفر المراهقون من الأسباب الصيبانية لإثارة العصابة وإصلاحاتها السرية وتنشأ مشاحنات الأطفال حول الممتلكات المادية وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق إلى أن يكون له مركز بين جماعته، ويقوم بأعمال النظر وتستهدف الحصول على اعتراف الجماعة بشخصيتها وتعدد وسائل في هذا السبيل وهو يقدم نفسه في منافسات هي فوق مستواها وبطيل الجدل فيما يكون بعيداً كل البعد عن خبراته، ولا يفعل ذلك عن قناعة بل حباً في المجادلة والتشدد بألفاظ الرزانة، وتارة يلبس ملابساً زاهية الألوان وحديثة النموذج ويحاول التصنع في كلامه وضحكته ومشيته، ويشعر المراهق في الفترة الأخيرة أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو المجتمع الذي ينتمي إليه، ويحاول أن يتعاون مع بعض الآخرين للقيام ببعض الخدمات والإصلاحات

وإذا لم يجد تقديراً من الجماعة لآرائه يأخذ في الاعتقاد أن الجماعة تريد أن تحطم عبقريته وقد يؤدي تكرار الصدمات إلى نفور اندفاعه في هذا المجال.

4-4 النمو العقلي:

ينمو الذكاء بسرعة في مرحلة الطفولة الثالثة وتستمر هذه السرعة في بداية المراهقة، ثم يتباطأ نمو الذكاء كلما تقدم الفرد في المراهقة حيث يقف في أواخرها فهو يقف عند الأفراد الأغبياء في سن 14 وعند المتوسطين في حوالي 16 سنة وعند الممتازين في 18 سنة من عمره، ثم يثبت الذكاء ويحافظ على استقراره في هضبة العمر حتى بدء الشيخوخة حتى ينحدر نازلاً بمعدل عمر الشخص وتعود زيادة قدرة الفرد بعد ذلك على حل المشكلات إلى زيادة المعلومات والخبرات وتعدد تجارب الحياة⁽¹⁾.

4-5 النمو الوجداني:

يعتبر النمو الوجداني من أهم أنواع النمو في هذه المرحلة كما تعتبر المشكلات الجنسية في هذه المرحلة من أكثر المشكلات بالنسبة للمراهق وفي هذه المرحلة محاولة التعرف على الجنس الآخر ولكنه مضطرب خجول يقر بالخوف والخطيئة ولا يدري كيف يسلك أو يتصرف في حضرة الجنس الآخر وهو دائم الصراع النفسي بين الرغبة من جهة والرغبة من جهة أخرى ومن مظاهر النمو الوجداني في هذه المرحلة كثرة انفعالات المراهق فهو قادم على عالم جديد ومجتمع الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة وهو لم يتضح بعد وهو أحياناً ينغزل عن الناس وقد يلجأ إلى الاستغراق في التدين إلى حد التصوف ولذلك تكون أفكار المراهق في هذه المرحلة خيالية ومثالية يطلب إليها الاندفاع والتهور والحماس ومن مظاهر شدة الانفعالات أنه يتألم كثيراً لآلام من يحيطون به من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران ويندفع يبكي بمصيبته ويعمل على مواساتهم ويساعد الفقراء ويندفع مع الجمهور الثائر في المظاهرات من غير أن يكون واضح الرأي⁽²⁾.

¹ - محمد سلامة آدم توفي: علم النفس للطلبة والمساعدين في المعاهد، دون طبعة، عالم الكتب، مصر، 1973م، ص. 105-106.

² - تركي رايح: أصول التربية والتعليم، دون طبعة، كرمل الحديثة، بيروت- لبنان، 1982م، ص. 108.

4-6 النمو الجسمي:

يزداد الطفل زيادة سريعة مع اتساع الكتفان ومحيط الأرداف ويزيد طول الجذع وطول الساقين مما يؤدي إلى زيادة الطول والقوة مع زيادة في نمو العضلات والقوة العضلية والعظام عند الذكور والإناث خاصة في المرحلة العمرية 12-14 سنة للبنات أما الذكور 14-16 سنة. أما في المرحلة العمرية (14-16) سنة يعلق المراهقون والمراهقات في هذه الفترة أهمية كبيرة عن النمو الجنسي ويتضح بالمظهر الجسمي والصحة الجسمية ومن مظاهر تباطؤ سرعة النمو الجسمي عن المرحلة الأولى كذلك نجد زيادة الطول والوزن لدى الجنسين وأيضاً تزداد الحواس دقتها وإرهافاً كاللمس والذوق والسمع والشم⁽¹⁾.

4-7 النمو النفسي الانفعالي:

حسب ما ذكرناه في تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وهذا ما ذهب إليه فؤاد البهى بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسية التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والانفعال لذا تسمى هذه المرحلة أحياناً بالمرحلة السلبية الخاصة من الناحية النفسية⁽²⁾. يتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

5. مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والبيوت وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار فكلها مسؤولة عن حالة القلق والاضطرابات في الوقت الحالي.

5-1 المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة.

¹ - سعد جلال: الطفولة والمراهقة، ط.3، دار الفكر العربي، القاهرة، ص. 252 - 259 .

² - فؤاد البهى السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط.4، دار الفكر العربي، مصر، 1985م، ص. 205.

فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحياناً بالتمرد والعدوان على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصه وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني .

نستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

2-5 المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي حلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤشراً لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه، ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء (1) .

من هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار .

3-5 المشاكل الانفعالية:

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها الفرد أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي إلى مشاكل انفعالية شعورية، فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل من الأسرة والمجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء

مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور "أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانيتها المراهق ونذكر منها:

¹ - عبد الرحمن العيسوي: الصحة النفسية والعقلية، المرجع السابق، ص. 41-42 .

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع .
- صراع بين جيله وجيل الماضي .
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة (1) .

4-5 المشاكل الاجتماعية:

كما هو معروف على المراهق أنه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحياناً على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة، غير أنه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجاته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفاً منبوذاً من المجتمع وأن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة(2).

5-5 المشاكل الاقتصادية:

تتعلق هذه المشكلات بالمصروف الشخصي المتزايد عند المراهق وكيفية إنفاقه، وموقف الأسرة منه وكذلك المستوى الاقتصادي للأسرة وأثره في إشباع حاجات المراهق ومنها حاجات الملابس المناسب والسكن المريح والترويح عن النفس واستكمال الدراسة وحاجات أخرى.

6-5 مشاكل الفراغ:

تتعلق هذه المشكلات بقلة النشاط الذي يقوم به الفرد وكثرة الفراغ وحاجة المراهق لتعلم المهارات الرياضية أو الاجتماعية وكذلك مشكلات تمثل الحيلولة بين المراهق والنشاط الترفيهي خارج البيت.

¹ - عبد الرحمن العيسوي : الصحة النفسية والعقلية، المرجع السابق، ص. 43.

² - أحمد عزت: أصول علم النفس، دون طبعة، دار الطالب، 1989م، ص. 211 .

5-7 مشاكل تربية مهنية:

تتعلق هذه المشاكل بالتخطيط للمستقبل واختيار الدراسة أو المهنة المناسبة ومعرفة بعض المعلومات عنها وفهم المراهق لنفسه كي يختار الدراسة أو المهنة المناسبة.

5-8 مشكلات تتعلق بالجنس الآخر:

تتعلق هذه المشكلات بحاجة المراهق للاختلاط بالجنس الآخر، والاهتداء إلى الزوجة المناسبة وقبل ذلك إلى الزميلة أو الخليفة وكذلك حاجة المراهق إلى معرفة الكثير من الأمور التي تتعلق بالعلاقات الغرامية (1).

6. اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة وعمومها ما نجد طبيعة الفرد، ذكائه واستعداداته وحتى مستواه الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج السلوك لما تحتويه نفسية المراهق والنشاطات المفيدة كالرياضة والرحلات هي وسيلة مناسبة للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوراني سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة (2).

7. حاجات المراهق:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقاً واضحة خاصة بمرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقص درجة من التعقيد.

يلاحظ أن المراهق المعوق قد يكون من الصعب أو من المستحيل في بعض الأحيان رغم المجهودات المبذولة إشباع حاجاته بطريقة كلية.

1 - سيد خير الله: بحوث نفسية، بيروت، 1981م، ص. 153-154.

2 - ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في الدن والأرياف، دار المعارف المصرية، القاهرة، 1977م، ص. 71.

يمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

الحاجة إلى الأمن:

تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحي، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، والحاجة إلى البقاء حياً، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم والحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية المستقرة الآمنة والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات والأفراد.

الحاجة إلى مكانة الذات:

تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التعرف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم، الحاجة إلى الاقتناء والامتلاك.

الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغير.

الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

تتمثل في الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.

حاجات أخرى:

الحاجة إلى الترفيه والتنزه، الحاجة إلى المال والحاجة إلى التسلية .

ملاحظة:

يؤدي إشباع حاجات المراهق إلى تحقيق الأمن النفسي له، ومنه ننظر إلى الأخصائي النفسي في المدرسة على أنه "ضابط الأمن النفسي" والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية حيث يكون الإلتباع النفسي مضمون وغير معرض للخطر، والشخص الآمن نفسياً يكون في حالة توازن وتوافق آمن .

حاجات تربية:

- إشباع الحاجات الأساسية لدى المراهقين .
- إدخال الدراسات النفسية في المرحلة الثانوية والتعليم العالي لمساعدة المراهق على فهم نفسه وحاجاته ووسائل إشباعها (1) .

8. النظريات المفسرة للمراهقة

8-1 النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة:

نظرية ستانلي هول:

مما يأخذ على نظرية ستانلي هول أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير شديد أو ميلاد جديد مصحوبة بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق ويؤخذ عن هول مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهقين بين الأناية والمثالية القسوة والرقّة، العصيان والحب وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات وفي آخر الدراسة التي قام بها هول لعمل الأجناس البشرية اتضح أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية، وهذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها أزمة حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

نظرية سيجموند فرويد:

يشير فرويد في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف فرويد قائلاً: "لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى

¹ - محمود عبد الرحمن حمودة: الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ط.1، القاهرة، مصر، 1991م، ص.43-437

سن البلوغ، بدلاً من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاطفة المدمرة"، وهذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغني ديدي على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية يحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه⁽¹⁾.

نظرية إريكسون: (مرحلة اكتساب الإحساس بالذات)

يرى إريكسون أن بعض المراهقين يشعرون باحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالباً ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صور وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراءً دفاعياً يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة بعيش حياة مضطربة قلقلة ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده.

8-2 النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:

نظرية مصطفى فهمي:

يعكس مصطفى فهمي في نظريته التي قام بها سنة 1954م حيث يرى أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا القول بأن مرحلة البلوغ الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو⁽²⁾.

نظرية أرنولد جيزل:

تتحدد المراهقة حسب - جيزل - بالمفهوم الجسمي أولاً في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج، وفي اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكلوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي

¹ - عبد الغني ديدي: التحليل النفسي للمراهق ظواهر المراهقة وخفاياها، ط.1، دار الفكر اللبناني، بيروت، 1995م، ص.8.

² - معروف رزيق: خفايا المراهقة، طبع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1985م، ص.16.

ضعفه في أن واحد درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثة⁽¹⁾.

تتعلق وجهة نظر جيزل بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانات تطبيق تتصف بالكلية والعمومية.

نظريات روث نيدكت:

"روث" تعتبر من أكبر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "ماجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير العالمة روث إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقاء الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماماً اجتماعياً وشرعياً، وفي بعض المجتمعات، أي غير مستمرة بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس.

عليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلاً أو صعباً فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة وهكذا تبين أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع، ولكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضاً في ذلك⁽²⁾.

9. تحليل ومناقشة النظريات:

مما يعاب على النظريات التي تنظر للمراهقة على أساس أنها أزمة تصاحب الفرد أثناء مرحلة المراهقة فهم يرون أن يكون تحت تأثير هذه المرحلة وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة يعيش حياة مضطربة قلقه ومع نضج الوظيفة الجنسية

يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالاته إلى كائن مضطرب ومحبط، وهذا ما ذهب إليه إريكسون أما فرويد يرى في نظريته أن المراهقة عاطفة مدمرة وتناقضات سلوكية تجعل المراهق غير قادر على التعايش مع المجتمع، وكذا -ستانلي

¹ - نوري حافظ: المراهقة، ط.2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1990م، ص.18.

² - محمد هدى قناوي: سيكولوجية المراهقة، ط. مكتبة الأنجلو، مصر، 1992م، ص. 26-27.

هول- حيث يرى أن المراهقة عبارة عن تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالمحن والشدائد وهذا ما يؤخذ عليه حيث جعل الحياة تتشكل من مرحلتين أو جعل للإنسان مولدين، مولد يوم طفولته ومولد يوم بلوغه، وهذا ما يتعارض مع وحدة النمو الإنساني أما بالنسبة للنظريات التي تفسر المراهقة حسب طبيعة وثقافة المجتمع.

مما يعاب على أصحاب هذه النظريات أنهم ركزوا على الجانب الاجتماعي والنفسي وكذا المحيط الذي يعيش فيه المراهق، وأهملوا الجانب الجسمي الذي يلعب دوراً كبيراً في تكوين سلوكيات المراهق، فالتغيرات المصاحبة لمرحلة المراهقة بالنسبة للذكور أو الإناث تخلق نوعاً من الانفعالية وكذا التناقضات السلوكية بسبب التغيرات الجسمية السريعة، وهذا ما ذهبت إليه عالمة الأنثروبولوجيا -روث- حيث تفسر المراهقة تفسيراً ثقافياً وأعطتها الدور الأساسي في صقل شخصية المراهق وهذا مما يعاب في نظريتها حيث ركزت على الجانب الثقافي للفرد وأهملت الجوانب الأخرى التي من شأنها إعطاء التفسير الحقيقي لسلوكيات المراهق. على العموم فكل النظريات التي تطرقنا لها في فصلنا هذا لم تعط تفسيراً مكافئاً لسلوكيات المراهق فكل نظرية تدرس المراهقة من جانب أو من زاوية واحدة وتتغاض عن الجوانب الأخرى.

في الأخير نستطيع القول إن الإسلام هو الوحيد الذي جعل من المراهقة دراسة حقيقية وملموسة بتطرقه لكل الجوانب والعوامل التي من شأنها تكوين شخصية سوية للمراهق حيث يرى أن المراهقة مرحلة عادية من مراحل النمو الإنساني⁽¹⁾.

10. وظيفة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المراهقة:

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء وتطوير المجتمع والعناية براحتهم البدنية والصحية والنفسية لتحقيق سعادتهم وضمانها فأخذت تشجع العلماء للقيام بالأحداث الخاصة بالشباب ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية وأصبحت موضوع اهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضارياً وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ للشباب وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على

¹ - تركي رايح: المرجع السابق، ص. 243.

أسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي وعلى هذا الأساس وتؤكد تجارب علمية أن أكثر ما يقوم به الشباب من فعاليات ونشاطات رياضية وعلمية لا تتجاوب مع رغبتهم وميولهم ودوافعهم النفسية.

عند مقارنة ما يعمل كل شاب في أوقات فراغه وما يجب أن يعمل ندرك مدى تقصير الأجهزة التربوية لا سيما في عالمنا العربي عن توجيه هذه الطاقات والرغبات بأسلوب علمي سليم لبناء المجتمع وتطوير جميع جوانبه.

فالتربية البدنية والمنافسات الرياضية تعتبر أفضل وسيلة لقتل أوقات فراغ الشباب ولتطوير قدراتهم البدنية تعطي الحياة كثيراً من الإمكانيات التربوية التي تؤثر على رفع الصفات الخلقية، فالجانب الخلقى يتكون عند الشباب نتيجة الأداء والتطبيق الجيد للفعاليات الرياضية سيما وأن التربية الخلقية في هذه المرحلة متصلة بالشعور والإحساس وشباب هذه المرحلة، يتأثرون بالمعاملة الجيدة كأفراد وجماعات وعلى هذا الأساس تتكون العلاقة الاجتماعية⁽¹⁾. فيجب علينا مساعدة الشباب وغرس الثقة في نفوسهم للعمل في الجماعة أو الفريق كوحدة واحدة، فالنشاط الرياضي في ظل الجماعة يقود الشباب نحو التواضع والإرادة والعزيمة للحصول على أعلى المراتب والنتائج فضلاً عن قيادة الشباب نحو فهم الحياة الاجتماعية، وهنا تزداد إمكانياتهم لنشر الرياضة على أسس خلقية واجتماعية في حياتهم القادمة وأثناء التطبيق الرياضي نعطي الإرشادات والأفكار الجديدة عن التربية البدنية والرياضية فالشباب يتقبل الإرشادات والنظام والطاعة والتعاون⁽²⁾.

11. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزة فيها يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

¹ - تركي رايح: المرجع السابق، ص. 244.

² - عبد الحليم حسن: علم النفس والنمو، مركز الإسكندرية، مصر، 2001م، ص. 30.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح، من ناحية، والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه .

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعانيها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته⁽¹⁾.

12. المرحلة الثانوية:

1-12 تعريفها:

هي المرحلة المتوسطة من مراحل المراهقة والمحصورة بين (15-18) سنة يزداد المراهق في هذه المرحلة قوة وقدرة على ضبط الحركات الجسمية كما أن الذكاء يصل أقصاه في حوالي 16 سنة، وتزداد عملية الفهم والإدراك، تظهر كذلك في هذه المرحلة الميول، القدرات، الاستعدادات والبدء في تكوين مبادئ اتجاهات عن الحياة والمجتمع.

كما تمتاز هذه المرحلة ببطئ النمو والزيادة في القوة والتحمل والحب والمغامرة ويظهر لدى الفرد ولأته للجماعة التي ينتمي إليها ويدرك ما عليه.

2-12 احتياجات المرحلة الثانوية:

يحتاج أفراد هذه المرحلة إلى مايلي:

- الرائد الذي يساعدهم على تعلم المهارات التي تتصل بالنضج الاجتماعي الوجداني والبدني.
- النشاط لاستفادة الطاقة الزائدة لدى الأفراد والعناية بتغذيتهم التغذية الكافية.
- تفهم الفرق بين المدرسة والمنزل.
- معرفة دورهم في المجتمع ومسؤوليتهم وتعلمهم عن طريق برامج النشاط الرياضي.

¹ - مصطفى محمد زيدان: نمو نفس الطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط.1، ليبيا، ص. 98.
أنظر مذكرة نيل شهادة ليسانس بعنوان: أثر التربية البدنية الرياضية على نفسية المراهق.

12-3 أهداف المرحلة الثانوية:

من أهداف هذه المرحلة نجد ما يلي:

- العناية بصحة التلاميذ وخلوهم من الأمراض حتى يمكن أن ينموا نمواً سليماً وتزداد قوتهم البدنية وأن يفهموا حقيقة جسمهم وتطورات نموهم.
- العمل على نمو الميل لشغل وقت الراحة في أوجه نشاط موجه يعمل على اكتساب مهارات مختلفة نافعة في الحياة وتدريبه على القيادة والتبعية ولا يأتي ذلك إلا باشتراكه داخل نشاط الجماعات لأن بها مجالاً واسعاً للتدريب على هذا.

12-4 أنواع النشاطات في هذه المرحلة:

- مجمل التمرينات الرياضية التي تقدم في هذه المرحلة تلك التي ترفع أو تزيد من التحمل وتحسن اللياقة البدنية للتلاميذ ومن بينها مايلي:
- الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة.
 - المخيمات والكشافة وكذا الجمعيات الثقافية والرياضية.
 - المسرح.
 - الألعاب الفردية، مثل السرعة والرمي، والقفز⁽¹⁾.

¹ - أمين أمور الخولي- محمود عبد الفتاح-عدنان درويش: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998م، ص.27.

الخلاصة:

من خلال ما جاء في هذا الفصل، نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو لكنها مرحلة انتقالية صعبة سرعان ما تزول، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة، ولكي يتخلص من هذه المرحلة أي فهو في حاجة إلى متطلبات منها ما تحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها.

إذا لم تتحقق هذه الحاجيات والمتطلبات تسبب عواقب مختلفة كانت نتائجها سلبية كاضطرابات نفسية والانحرافات وسوء التكليف وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى ممارسته الرياضة.