تمهيد:

تعتبر فترة المراهقة فترة حاسمة و دقيقة في حياة الشخص، ولها انعكاس واضع على النمو شخصية الفرد و نضجها، وقد عبر " ستانلي هول" مؤسس سيكولوجية المراهقة أصدق تعبير عن أهمية هذه المرحلة في قوله: " إنّ المراهقة فترة تستحق بحق أن تكون موضوع اهتمام علم النفس بأكمله"

كما أن فترة المراهقة و الشباب لا تعتبر فترة بالغة الأهمية في حياة الأفراد فحسب، وإنما لديها أهمية كبيرة في حياة الشعوب و الأمم، فالشباب هو روح أي أمة و قلبها النابض بالحيوية و الحركة و التغير و السعي نحو الأفضل، فهو يشكل القوة التي تنطلق من الواقع ومن الممكن إلى المثال إلى الأفضل، ومن الحاضر إلى المستقبل.

وبما أن النمو في مرحلة المراهقة يعرف تغييرات جذرية لا تقتص على الجانب العضوي و الفسيولوجي، وإنما تشمل مختلف جوانب الشخصية، كالجانب العقلي و النفسي و الاجتماعي، فإنه يجب الاهتمام الجيد بهذه المرحلة الحاسمة في حياة الفرد وهذا الاهتمام لا يجب أن يقتصر على الأسرة فقط، بل يجب أن يشمل أيضا المؤسسات التربوية و التعليمية و الرياضية التي تعتبر أفضل مجال يمكن أن يساعد المراهق و يأخذ بيده لتسهيل عملية دمجه في المجتمع على نحو يحقق ذاته و يشعر بوجوده

1- تعريف المراهقة:

- حسب قاموس علم النفس فإن المراهقة هي المرحلة التي تتم فيها التغيرات الجسمية و النفسية، وتبدأ تقريبا من سن 13 إلى 18 أو 20 سنة.

- وعلى مستوى التغيير النفسي تظهر إعادة تنشيط الغريزة الجنسية وتأكيد الطموحات و الميول المهنية و الاجتماعية رغبة في التحرر.[1]

ويعرفها "جيزل" كما يلي:

" هي قبل كل شيء مرحلة من النمو الجسمي السريع و القوي، تترافق مع تغيرات عميقة تتناول معظم أجزاء الجسم.[2]

- نلاحظ أنّ جيزل قد وضع قاعدة لتعريفه التغيرات الجسمية الملحوظة خلال هذه المرحلة، في حين أهمل باقي الجوانب التي تتفاعل بصورة حتمية لتحقيق هذه النتيجة المسماة مرحلة المراهقة.

ويرى " ستانلي هول": " أنّ المراهقة هي الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة و العشرين في حياة الطفل، وتقوده إلى مرحلة الرشد بما تحمله من متطلبات و مسؤوليات.[3]

2- التمييز بين المراهقة و البلوغ:

ينبغي التمييز بين البلوغ "Puberty" و المراهقة "Adolescence" لما يحدث عادة من الخلط بينهما في استعمال احدهما موضع آخر، والحقيقة أن البلوغ و النضج شيئان مختلفان لفظا ومعنا، ففي الإنجليزية Puberty اشتقاق من اللّفظ Pubes بمعنى الشعر، إشارة لأول ظهور شعر الجسم فوق العانة بالمنطقة التناسلية من الجسم، ودليل على بداية النضج الجنسي، أما المراهقة فهي الفترة التي تمتد ما بين البلوغ و تحقيق النضج التناسلي الكامل، فإنها اشتقاق من الفعل اللاتيني Adolescene بمعنى ينمو، يكبر، أي ينمو إلى تمام النضج و إلى أن يبلغ سن الرشد Adule

وعلى ضوء ما سبق ينظر إلى البلوغ كجزء من المراهقة وليس مرادفا لها، أو بمعنى آخر فإن البلوغ هو بمثابة الخطوة الأولى من جملة مراحل النضج و ليس مجرد نضج الجسم فحسب.[4]

---

[1] - N Silamy, **Dictionnaire de Psychologie**, Larousse, Paris, 1979, P,13.

[2]- غسان يعقوب وآخرون، **سيكولوجية النمو عند المراهق**، دار النهار للنشر، لبنان، ج1، ص، 23.

[3]- عبد المنعم المليجي وآخرون، **النمو النفسي**، ط1، دار النهضة العربية بيروت، 1973، ص، 301.

[4]- أوسامة كامل راتب، **مدخل لنمو المتكامل للطفل والمراهق**، دار الفكر العربي، 1999، ص، 131.

3- مراحل المراهقة:

إنّ عدم القدرة على تعميم معايير النمو ومعدلاته التي تسود في مجتمع من المجتمعات أو بيئة من البيئات يجعل من الصعب تحديد بداية المراهقة و نهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر فالسلالة والجنس و النوع، والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة، ولهذا يختلف العلماء في تحديدها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي، وإنما أخضعها لمجال دراستهم و تسهيلا لها فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار، وهناك من اتخذ النمو العقلي كنمو آخر، ولكن اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بأول بلوغ جنسي و تنتهي باكتمال النمو الجسمي للراشد.

ويذهب الباحثون و العلماء الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة ولضبط كل التغيرات و المفاهيم النفسية و السلوكية التي تحدث في هذه الفترة و فيما يلي أقسامها:

3-1. المراهقة المبكرة: (13-15سنة):

تتميز بالتسارع في النمو عند الطفل و بمختلف مظاهره و أبعاده الجسمي و العاطفي و المعرفي و الروحي، و الصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع هذه المتغيرات وفي هذه المرحلة يستمر الآباء في إعداد الأبناء بما عندهم من طاقات وقدرات من خلال ممارستهم للأنشطة المتنوعة التي تتلاءم مع أنواع نموه وأهدافها ومرحلة نموهم التي بلغوها، ومن ثم تحديد الأوقات اللازمة للقيام بهذه الأنشطة، وقد يستجيب المراهقين في بداية هذه المرحلة إلى ما يفرض عليهم آبائهم باعتبار ذلك ما يخدم مصلحتهم وأهدافهم.

وفي هذه المرحلة من العمر لم تتعزز لدينا الثقة بهم لدرجة تحملنا إلى أن نمنحهم المزيد من الحرية في التصرف و السلوك، إذ نجعل لهم الخبرة في التصرف والسلوك حسب المبادئ التي يؤمنون بها، ولكن في فترة لاحقة تأخذ في توسيع مجال ما نمنحه لهم من حرية وما نفوض لهم من صلاحيات ليتصرفوا باستقلالية وذاتية ودون التدخل منا أو من غيرنا، وذلك في حقول وميادين معينة من شأنها أن تنمي قدراتهم وطاقاتهم وتبعا لقدوراتهم على اتخاذ القرار لنبني عندهم الثقة بأنفسهم و الاعتماد عليها في تصرفاتهم واتخاذ قراراتهم[1]

[1]- محمد عبد الرحمان عدس، تربية المراهقين ، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع،ط1، عمان، 2000، ص، 58.

3-1-1. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة المبكرة:

3-1-1-1. مظاهر النمو البدني: تكتمل طفرة النمو عند البنات، أما بالنسبة للبانون فلا تكتمل عادة قبل سنة 16 أو 17.

- يلاحظ زيادة الطول والحجم بالنسبة للبنات و البانون على حد سواء.
- يصل معظم البنات إلى مرحلة البلوغ.
- يتميز النمو في هذه المرحلة بالهدوء النسبي نظرا لطفرة النمو في المرحلة السابقة.
- تنمو العضلات الصغيرة ويقرب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي.

3-1-1-2. مظاهر النمو الاجتماعي:

- الاحتياج إلى جماعة الاقتراب في هذه المرحلة أكثر من غيرها من المراحل.
- تتمثل جماعة الاقتراب مصدر من مصادر القاعدة العامة للسلوك.
- يحتاج المراهق في هذه المرحلة أن يشعر بمن حوله يتقبلونه سواء في محيط الأسرة أو المدرسة أو المجتمع.
- الاهتمام برأي الآخرين فيهم.
- زيادة الاحتكاك بجماعات الكبار.
- لا يهتم البعض بمظهره الشخصي وخاصة الأولاد.
- زيادة الميل للمرح و الفكاهة.
- التخلص من الأنا و البعد عن الأنانية الفردية التي كان عليها من ذي قبل.
- يحتاج إلى الاشتراك في جماعات منظمة.
- محاولة التقريب لكل من الجنسين بعضهما البعض مع التعرف على أيسر الطرق في ذلك.[1]

3-1-1-3. مظاهر النمو الانفعالي:

- زيادة الاضطراب.
- الحساسية الشديدة للنقد.
- يزداد الصراع في نفسية المراهق بين مجموعة الدوافع التي يتعرض لها.
- فقد الاتزان الانفعالي.

[1]- مصطفى حسين باهي، **علم النفس التربوي في المجال الرياضي**، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 2002، ص، 99 98.

4-1-1-3. مظاهر النمو العقلي:

- يتميز المراهق في هذه المرحلة بالنضج في القدرات العقلية.
- النمو العقلي من سمات هذه المرحلة.
- تزداد سرعة التحصيل الدراسي.
- يلاحظ نمو الانتباه و الإدراك.
- زيادة اكتساب المهارات و المعلومات و القدرة على التفكير والاستنتاج.

5-1-1-3. مظاهر النمو الحركي:

- الاضطراب و الارتباك [1] العام في الحركة على عكس الفترة السابقة التي كانت تتميز فيها الحركات بالانسجام والتناسق.
- تنمو القدرة و القوة الحركية بصفة عامة.
- الميل نحو الخمول والكسل و الترافي.
- تتميز حركات المراهق في هذه المرحلة في الزيادة المفرطة في الحركات.

2-1-3. ما يستفاد من دراسة مرحلة نمو المراهقة المبكرة:

- الاهتمام بالتغذية السليمة و المتوازنة.
- إعطاء المزيد من المعلومات الصحية عن فترة النمو الجنسي.
- تجنب المقارنة بين الأفراد نظرا لأن الفروق الفردية تلعب دورا هاما في معدلات النمو.
- الاهتمام بالتربية الصحية.
- الاهتمام بالإرشاد و التوجيه النفسي.
- الاهتمام بالتربية الاجتماعية.
- الاهتمام بالقيم التربوية.

2-3 المراهقة الوسطى (16-18 سنة) :

و تسمى أيضا بالمرحلة الثانوية ، و ما يتميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي وازدياد التغيرات الجسمية والفسيولوجية من زيادة في الطول و الوزن و اهتمام المراهق بمظهر جسمه و صحته و قوة جسده ويزداد المراهق بالشعور بذاته[2]

[1]- مصطفى حسين باهي، **المرجع في عتم النفس التربوي في المجال الرياضي**، مكتبة الأنجلو المصرية، 2002، ص104.
[2]-محمد عماد الدين إسماعيل، **النمو مرحلة المراهقة**، ط1، دار الفكر، 1982،ص،39.

تبدأ من أين تنتهي المرحلة المبكرة وتنتهي في 18-19 سنة. في هذه المرحلة نميل إلى تقدير جهود المراهق و إلى حد كبير، وخاصة إلى ما أحسنوا التصرف وقاموا بالواجبات المطلوبة منهم من أخطاء ومن سوء التصرف، كما يحاولون التوفيق بين احتياجاتهم ومتطلباتهم وبين احتياجات غيرهم ومتطلباتهم[1]

3-3. المراهقة المتأخرة (19-21 سنة):

يطلق عليها أيضا اسم مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذا اختيار الزواج أو العزوبة، وفيها يصل النمو مرحلة النضج الجسمي، ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام، الاعتماد على النفس، البحث على المكانة الاجتماعية، وتكون لديه عواطف نحو الجماليات، ثم الطبيعة و الجنس الآخر[2]

4- أنواع المراهقة:

يرى الدكتور "صمويل ميغاريوس ": أن هنالك أربعة أنماط للمراهقة يمكن تلخيصها فيمايلي:

1-4. المراهقة المتكيفة: وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل للاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيط به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه، ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال[3].

هذه المراهقة تتميز بالاستقرار العاطفي و تكامل لاتجاهات و التوافق مع الذات ومع الآخرين، الرضّا عن الذات و الاعتدال و القدرة و القدرة على تحمل الإحباط و تجاوز القلق، هذه المراهقة هي التي توفرت على لها المعاملة الأسرية السمحة التي تتسم بالحرية و الفهم و احترام رغبات المراهق، و توفير جو الاختلاط السليم بالجنس الأخر و إشباع الهوايات و التعويد على الثقة بالنفس وشعور المراهق بقيمة إضافية إلى وضع الأسرة الجيّد من الناحية الاقتصادية، و تدني في عدد المواليد و الجو الديمقراطي السائد فيها[4].

[1]- محمد عبد الرحمان عدس، مرجع سابق، ص، 59

[2]- عبد الرحمان عيساوي، **معلم علم النفس**، دار النهضة العربية، بيروت، 1984، ص،87.

[3]- محمد مصطفى زيدان وآخرون، **علم النفس التربوي**، دار الشرق للنشر والتوزيع و الطباعة، ط2، 1985، ص،154.

[4]- عبد الغني الديدي، **ظواهر المراهقة، مشاكلها و خفاياها**، دار الفكر اللبناني، بيروت،ط1، 1995، ص، 90. -

2-4.المراهقة الانسحابية المنطوية:

و هي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء و العزلة السلبية، و الشعور بالنقص و عدم التوافق الاجتماعي و مجالات المراهق و هذا النمط الخارجية الاجتماعية محدودة و ينصرف جانب من تفكيره إلى نفسه و حل مشكلات حياته، ا والى التفكير الديني و التأمل في القيّم الروحية و الأخلاقية، كما يصرف في الاستغراق و الهواجس و أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام و الخيالات المرضية و إلى مطابقة المراهق بين نفسه و بين أشخاص الروايات التي يقرؤها[1]

3-4.المراهقة المنحرفة:

و تتمثل سمات هذه المراهقة في الانحلال الخلقي و الجنوح المضاد للمجتمع، أما الأسباب تعود إلى مرور الفرد بخبرات شاذة وصدمات عاطفية من طرف الوالدين أو قصور الرقابة الأسرية أو تخاذلها تجاهل رغبات الوالد و حاجاته، النقص الجسمي و الضعف العقلي و سوء الحالة الاقتصادية للأسرة[2].

فالمراهقة المنحرفة هي صورة من دوافع الرغبة في الهلاك، و تبدو على شكل أعمال تهدف إلى الأضرار بالنفس أو المجتمع ويمكن النظر إلى الانحراف من وجهتي نظرهما وجهة النظر

4-4. المراهقة المتمردة العدوانية:

تتميز بالتمرد والثورة ضد الأسرة والمدرسة و السلطة عموما و الانحرافات الجنسية و العدوان على الإخوة و الزملاء و العناد يقصد الانتقام خاصة من الوالدين، وتحطيم أدوات المنزل و الإسراف في الإنفاق و التعلق بالروايات و المغامرات و الشعور بالظلم و عدم التقدير و التأخر الدراسي[3]

يقترن سلوك المراهق بشعوره بأنه مظلوم، وان الآخرين لا يقدرون موهبته وقدراته وامكناته، وتلعب أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة دورا رئيسيا في ظهور هذا المشكل من أشكال المراهقة، فأساليب التربية التي تتسم بالقسوة و الصرامة و التزمن و التساهل و التسامح في كل شيء تساعد على ظهور شخصية منكمشة انطوائية، أو شخصية ثائرة عدوانية متمردة.

وتتفق العوامل المسؤولة عن حدوث المراهقة الانسحابية المنطوية، مع العوامل المسؤولة على حدوث المراهقة العدوانية المتمردة.[4]

[1] محمد مصطفى زيدان، **الطفل و المراهقة ونظريات الشخصية**، دار الشروق، جدّة، المملكة السعودية، د س، ص، 26.
[2] محمد زيدان و آخرون، مرجع سابق، ص، 91 .
[3] ـ حامد عبد السلام زهران، **علم النفس النمو الطفولة والمراقة**، ط4، ص، 404.
[4] ـ مجدي محمد الدسوقي، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، 2002، ص، 149.

5- خصائص النمو في فترة المراهقة:

النمو ظاهرة طبيعية لدى جميع الكائنات الحية، وهو كل ما يطرأ عليها تغير، وله قوانينه الخاصة التي تحكمها مجموعة من الظروف الداخلية، التي يقصد بها عوامل النضج و الوراثة، وهب عوامل يولد بها الإنسان، أما الظروف الخارجية فيقصد بها التدريب و الاكتساب التي تتعلق بالبيئة الطبيعية ، والاجتماعية، و الاقتصادية و الثقافية، والتربوية وغيرها مما يحيط بالفرد ويتعامل معه.

و المراهقة مرحلة طبيعية يمر بها كل فرد من الطفولة نحو النضج الجنسي، الجسدي، العقلي، الانفعالي و الاجتماعي ويتم هذا الانتقال بفضل تدخل عوامل داخلية وخارجية تتضح من خلال ذكر أهم خصائص النمو في هذه المرحلة[1]

5-1. خصائص النمو الجسمية:

إن النمو الجسمي في هذه المرحلة تطرأ عليه كثير من التغيرات و التطورات العامة، التي تتأثر بكثير من العوامل الوراثية التي تنتقل إلى الفرد من والديه وسلالته، والبيئة الجغرافية و الثقافية التي يعيش فيها[2]

ففي هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل وهذه الغدد هي المبيضين عند الأنثى ويقومان بإفراز البويضات، أما الغدد التناسلية عند الذكر فهي الخصيتان وتقوم بإفراز الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية، ويصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات أخرى يطلق عليها اصطلاحا " الصفات الجنسية الثانوية" فعند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى، واختزان الأرداف ونموهما ونمو الشعر فوق العانة وتحت الإبط وكذلك نمو أعضاء أخرى كالرحم و المهبل و الثديين وتبدأ دورة الخيط[3]

أما عند الذكور فأبرز التغيرات في هذا الصدد، تغييرات الصوت نتيجة للنمو السريع للحنجرة واستطالة الاحبال الصوتية المشدودة عليها، كذلك تبدأ بالظهور بعض الشعيرات على جانبي الذقن وعلى الجانب العلوي من الصدعين أمام الأذنين مباشرة، كما يصبح الشعر الثابت على الشفة العليا أكثر خشونة.[4]

يقول محي الدين مختار: " كثيرا ما يشار إلى بدأ هذه المرحلة بظهور معالم جسمية وفيزيولوجية معينة، حيث يزداد الطول و الوزن، وتتغير العلاقات ونسبتها بين الأجزاء المختلفة للجسم سواء عند

[1]- حامد عبد السلام زهران، **علم النفس الطفولة و المراهقة**، عالم الكتب، 1981، ص، 07.
[2]- محمد التومي الشيباني، **الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب**، الدار العربية للكتاب، ليبيا، 1973، ص، 45.
[3]- عيساوي عبد الرحمان، **سيكولوجية النمو دراسة في نمو الطفل المراهق**، دار النهضة العربية، بيروت، 1987، ص ص، 36،37.
[4]- ميخائيل إبراهيم أسعد، **مشكلات الطفولة و المراهقة**، ط2، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991، ص، 230.

البنين أو البنات فتسبق البنات البنين في بدأ مرحلة البلوغ بنسبة واحدة على الأقل كما سبقتهم في كبر حجم القلب واكتمال النضج ولذي فالبنات أكثر إحساسا من البنين.[1]

ويمتاز النمو الجسمي بنوع من عدم التوازن، فالجهاز العضلي يكون أسرع نموا من الجهاز العظمي وربما كان هذا سببا في ما يبدو على المراهق من القابلية للتعب و العجز عن القيام بالمجهدات[2]

وفيما يتعلق بالنشاط العضلي عموما فإن البنات تزيد قواهن العضلية زيادة مطردة حتى سن السادس عشر، بينما تظهر القوة العضلية بأجلي معانيها عند الأولاد في حوالي الخامس عشر وتستمر هذه الزيادة حتى بين الثامنة عشر، حيث تكون الفروق بين الأولاد و البنات في منتهى الوضوح فيما يتعلق بالقوة العضلية.[3]

2-5. خصائص النمو العقلية:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها، حيث يسير النمو العقلي من العام إلى الخاص، و تسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد، أي من مجرد الإدراك الحسي و الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة. ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و يسمى القدرة العقلية العامة، وكذلك تتضح الاستعدادات و القدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا، كالتذكر و التخيل.[4]

حين يستعمل منطقه يستعين في ذلك بالأشياء المحسوسة، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يصبح يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس و بالخاص، بمعنى أنه يفهم و يدرك ما هو مجرد.[5]

فالقدرة على التفكير التجريدي ترتبط ارتباطا وثيقا بفهم العلاقات الكيفية للأشياء وتشكل الجانب العام و الضروري من النضج الذهني و العاطفي و الخلقي.[6]

ففترة المراهقة هي الفترة التي يتجه فيها النشاط العقلي نحو التركيز و البلورة نحو مظهر معين من مظاهر النشاط، الأمر الذي جعل قترة المراهقة مرحلة التوجيه التعليمي و التوجيه المهني.[7]

---

[1]- دروس في التربية و علم النفس، مدرسة التربية و التكوين خارج المدرسة، الجزائر، 1994، ص ص، 223، 224.

[2]- عمر محمد الشباني، **الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب**، دار الثقافة، بيروت، 1977، ص، 48.

[3]- أحمد زكي صالح، **علم النفس التربوي**، ط14، مكتبة النهضة المصرية، 1992، ص، 208.

[4]- عيساوي عبد الرحمان، **سيكولوجية النمو دراسة في نمو الطفل و المراهق**، دار النهضة العربية، بيروت، 1987، ص ص، 38،39.

[5]- Daniel Gessas, **L'échec Scolaire**,2eme éd, E P S, Paris, 1982, P, 105.

[6]- كمال الدسوقي، **النمو التربوي للطفل و المراهق**، دار النهضة العربية، بيروت، 1979، ص، 241.

[7]- أحمد زكي صالح، مرجع سابق، ص، 233.

3-5.خصائص النمو الانفعالي:

إن المراهقة مرحلة غنية في الناحية الانفعالية، حيث تختلج نفس المراهق توترات تمتاز بالعنف و الاندفاع، كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق و التبرم و الزهد، وقد اختلف العلماء في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية، فهناك من يردها إلى ما يطرأ من تغيرات على إفرازات الغدد وهناك من يردها إلى العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق مثل التقلب و عدم الثبات، الغضب، و العدوان، اليأس، القلق ، الخوف.[1]

فالتغيرات السريعة التي تفاجئ الطفل تشُد انتباهه إلى جسمه وتسبب له الكثير من القلق و الاضطرابات النفسية.[2]

ويشعر المراهق بكثرة من مشاعر الإحباط، حيث يعاق إشباع حاجاته، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال، كما توجد مصادر أخرى كثيرة تساعده على توتره بعضها ينشأ عن سلوك الآخرين تجاهه وبعضها عن الأشياء التي توجد في بيئته و لا يحبها، والبعض الأخر ينشأ عن سلوكه هو، وغالبا ما يستخدم المراهق في هذه المرحلة استجابات الصريحة المعلنة للتعبير عن العدوان، حيث يلجأ الذكور إلى العنف البدني، أما الإناث فيلجأن إلى الصراخ و البكاء، وبالتدريج تقل هذه الاستجابات و يتعلم المراهق كيف يتحكم فيه، ويحل محلها و سائل التعبير اللفظي، ومع استمرار النمو، نجد أن تحكم المراهق في استجابات الغضب قد وصل إلى درجة جيدة من النمو، بحيث لا تظهر علامات التعبير المباشر عن العدوان إلاّ في قليل من الأحيان.[3]

4-5. خصائص النمو الاجتماعي:

يقصد به نمو الفرد في السمات التي تسهل التفاعل الاجتماعي، أي أخذ العطاء والتأثير و التأثر بالجماعة، ولا يتم هذا إلاّ بعملية التنشئة الاجتماعية التي يكسب الطفل بموجبها الحساسية للمثيرات الاجتماعية كالضغوط الناتجة من حياة الجماعة و إلزماتها وتعلم الطفل كيفية التعامل و التفاهم مع الآخرين، وكسب صدقتهم وأن يسلك مثلهم فهي العملية التي يصبح الطفل بموجبها كائنا اجتماعيا وتتضمن هذه العملية تعليم العادات الاجتماعية و الاستجابة للمثيرات الرمزية، كما تعرف بأنها العملية التي تساعد الفرد على التكيف و التلأوم مع بيئته الاجتماعية، ويتم اعتراف الجماعة به ويصبح متعاونا معها وعضوا كفؤا فيها[4]

---

[1]- محي الدين مختار، **محاضرات في علم النفس الاجتماعي**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص، 162.
[2]- مجدي محمد السوقي، **سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة**، مكتبة الأنجلو المصرية، 2002، ص، 166.
[3]- مجد محمد الدسوقي، مرجع سابق، ص، 166.
[4]- عبد الرحمان عيساوي، **سيكولوجية النمو دراسة في نمو الطفل و المراهق**، دار النهضة العربية، ص، 192.

وفي ذلك يقول (محي الدين مختار): " تختفي تدريجيا جماعة الأطفال التي كانت من قبل، وبحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع المراهقّ أن يبوح بأسراره، ويطلعهم على ما يعانيه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمر بها"[1]

كما تتسع دائرة نشاطه الاجتماعي ويدرك حقوقه وواجباته، ويخفف من أنانيته ويقترب سلوكه من معايير الناس، ويتعاون معهم في نشاطه، كما يظهر التألق عنده من خلال ميله إلى الجنس الآخر، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالتعصب لأرائه و معايير جماعة الأقران، وقد يتخذ تعصبه سلوكا عدوانيا، كالنقد اللاذع، وتأكيد المراهق لمكانته عن طريق المنافسة مع زملائه في ميدان الدراسة و اللعب[2]

5-5.خصائص النمو الأخلاقي:

يستطيع المراهق أن يحكم على سلوك ما ويقيمه، من حيث كونه صوابا أو خطأ أو بين، في ضوء المقاصد الكامنة وراء هذا السلوك و الموقف الذي يحدث فيه، وذلك بسبب ما لديه من مرونة في التفكير، كما أن قدرته على ضبط تفكيره وتنظيمه تمكنه من أن يحيط بمختلف الجوانب المتضمنة في الموفق.[3]

ومنه يتبين لنا أنه بوصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية و التسامح، و الأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق و العدالة، والتعاون، و الولاء، و المودة، والمرونة، الطموح، وتحمل المسؤولية...الخ، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو وبلوغ سن الرشد ومنه فإننا نستعرض لبعض أنماط السلوك الخارجية عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة، فنجد من بينها: مضايقة المدرسين، ومشاغبة الزملاء،و التخريب و الغش و الخروج بدون استئذان الكبار وارتياد الأماكن الغير مرغوبة، والتأخر خارج المنزل، والعدوان، الهروب من المنزل و معاكسة أفراد الجنس الآخر، و الانحلال، وتقليد بعض أنماط السلوك المستوردة من ثقافات أخرى لا تتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية[4]

6-5. خصائص النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية، حيث تصبح حركات المراهق أكثر توافقا و انسجاما، ويزداد نشاطه و قوته وتزداد سرعة زمان الرجع، أي الزمن الذي يمضي بين المثير و الاستجابة له.

---

[1]- محي الدين مختار، مرجع سابق، ص، 123.
[2]- مالك سليمان مخول، **علم النفس الطفولة والمراهقة**، علم الكتاب، القاهرة، 1972، ص، 115.
[3]- مجدي محمد الدسوقي، **سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة**، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص، 187.
[4]- حامد عبد السلام زهران،**علم النفس النمو**، ط5، عالم الكتب المصري، القاهرة، 1999، ص ص، 398، 399.

كما يتأثر النمو الحركي للمراهق تأثيرا سيئا في حالة وجود إعاقة حسية أو جسمية و يلاحظ نقص الرغبة و نقص القدرة على المشاركة في حسه أو جسمه ويلاحظ نقص الرغبة ونقص القدرة على المشاركة في برامج التربية البدنية و الرياضية، وذلك بالارتباط بالسمات التالية: الخجل، الأنانية، الحساسية، الإحباط.

كما يتفق النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان.

وقد جاء تعريف " أكاديمية النمو الحركي" المنبثقة عن الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويج عام 1980، بما يفيد النمو الحركي عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان و العمليات المسؤولة عن هذه التغيرات.[1]

6- الحاجات الأساسية للمراهق:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حد حساسة وحاسمة وذات أهمية كبيرة في حياة الفرد، إذا علمنا أن أسس الشخصية ودعائمها توضع في سن الطفولة فإن هذه الأسس و الدعائم لا تتبلور وتأخذ أبعادها الصحيحة إلاّ بعد في مرحلة المراهقة، لهذا يحب على الآباء و المدرسين مساعدة المراهقين بقدر الإمكان على تجاوز صعوبات و معانات هذه المرحلة و تحقيق توافقهم، وهذا لا يتم إلاّ إذا توفرت بعض الحاجيات الأساسية وهي كالأتي:

1-6. الحاجة إلى الحب: إن الحاجة إلى الحب في المراهقة سيئ أساسيا بالنسبة لصحة المراهق النفسية فهي السبيل إلى أن يشعر بالتقدير و التقبل الاجتماعي وأول حب يهتم به المراهق هو حب والديه و المهتمين به داخل نطاق الأسرة، فالمراهق المحروم من حب الوالدين سواء كان فاقدا لأحد الولدين أو لكلاهما إمّا بالموت أو الطلاق أو سن الأب، يكون سلوكه مختلف عن سلوك الطفل العادي، ومن البحوث التي تؤدي أثر هذه العوامل تلك التي قام بها بعض الباحثين ومنهم " جون يولبي" أثبتت فيه أن اضطراب كثير من الجانحين يرجع في أساسه إلى العلاقات المضطربة التي تكونت بسبب انفصال الأطفال في سن حياتهم المبكرة عن الأم وهنالك بحث آخر قام به " كامب" كوبنهاغن على 350 فتات من يحترفن الدعارة... ولقد اتضح للباحث أن ثلثهن نشأنا بعيدا عن المنزل وفي ظروف يسودها الاضطراب، وبحث ثالث قام به الدكتور " لورسي" الأخصائي النفساني الأمريكي الذي أجرى هذا البحث على مجموعة من الأطفال في إحدى المؤسسات بلغت 22 طفل ألحقوا بها عندما كان عمره أقل من عام، وعندما بلغن أعمارهم 05 سنوات أجريت عليهم مجموعة من الفحوصات النفسية فتبين بأنه

[1]- أسامة كامل راتب، **النمو الحركي**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص، 33.

مصابين باضطرابات نفسية، أخذت المظاهر المرضية التالية عدوان، أنانية، سلبية، تبول ليلي، صعوبات في الأكل و الكلام...الخ، وهذا كله لا يعد إلى أسلوبا للتعويض عما افتقدوه من حنان في طفولتهم.[1]

2-6.الحاجة إلى مكانة الذات:

إن المراهق يريد أن يكون شخصا مهما وان تكون له مكانة في جماعته وأن يتعرف به شخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من مكانته عند أبويه أو معلمه، فالمراهق حساس وحريص على أن لا يعامل معاملة الصغار[2]

3-6. الحاجة إلى الاستقلال:

إن المراهق يحس بأنه قادر على تحمل المسؤولية دون اللجوء إلى الآخرين لإعانته فهو يريد أن يتحرر من قيود الأبوين ليثبت نفسه، بالإضافة إلى رغبته الشديدة في الانعزال ليتأمل في ذاته ويخلد لتفكيره، وإلى تخطيط نشاطاته الخاصة كما نجده في الثانوية يرفض سلطة المعلم وهذا قصد أن تكون له فلسفة مقبولة في الحياة تزوده بالطمأنينة النفسية[3]

4-6, الحاجات الفيزيولوجية:

وهي كل الحاجات التي تكون من طبيعة عضوية جسمية لدى الفرد، يشترك في غالبها مع الحيوان وهي غير متغيرة، كما أنها سهلة التحقيق، لكنها قوية التأثير في حالة تأخر تحقيقها، لأنها عامل أساسي لنمو الجسم ونضجه وتحقيق التوازن الوظيفي. وقد ذكر "كمال الدسوتي" الحاجات الجسمية: وهي تلك المطالب التي تلزم لبقاء الجسم وراحته، ورفاهيته و التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالظروف الجسمية ووظائف الأعضاء المختلفة كالحاجة إلى الطعام، الماء، التخلص من الفضلات، الدفء ، العناية الطبية، النمو، الحاجة إلى النشاط و الحركة واللعب، الحاجة إلى الراحة بعد اللعب، وحاجات الدافع الجنسي التي تصبح ملحوظة عند البلوغ وطوال فترة المراهقة [4] وبتضمن الدافع الجنسي الحاجة إلى التربية الجنسية، واهتمام الجنس الآخر به، الحاجة إلى التخلص من التوتر و الحاجة إلى التوافق الجنسي.[5]

---

[1]- مصطفى غالب، **سيكولوجية الطفولة و المراهقة**، دار مكتبة الهلال ، ص ص، 38، 49، 50.
[2]- فاخر عاقل، **علم النفس التربوي**، دار العلم للملايين، بيروت، 1972، ص، 118.
[3]- محمود محمد إقبال، **المراهقة**، مكتبة المجتمع الغربي، ط1، الأردن عمان، 2006، ص، 65.
[4]- كمال الدسوقي، **النمو التربوي للطفل و المراهق**، دار النهضة العربية، بيروت، 1979، ص ص، 133،134.
[5]- حامد عبد السلام زهران، **علم النفس النمو الطفولة و المراهقة**، عالم الكتاب، القاهرة، ص، 402.

5-6.الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي و الصحة الجسمية، الحاجة إلى تجنب الخطر و الألم، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي و الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى الاسترخاء و الراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، كما تتضمن أيضا الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستمرة السعيدة، والحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.[1]

6-6.الحاجة إلى النجاح و التقدم الدراسي:

الحاجة إلى النجاح أمل المراهق في يومه وغده، وهي حله الوردي الذي يفتاء أن ينتهي منه حتى يعاوده من جديد في أثوابه الفضفاضة و مباهجة العريضة، ويجد المراهق في القرآن الكريم ما يقوي دافع التعلم في نفسه كي يصبح حلمه حقيقة وأمله واقعا.[2]

7-6. الحاجة إلى تحقيق الذات:

بعدما تتحقق للمراهق الحاجات السابقة تبقى عنده رغبات أخرى غير مشبعة، عدم تحقيقها يسبب نوعا من الاضطراب والحيرة، مما يدل على وجود حاجة جديدة عنده، تتمثل في الحاجة إلى الضغط و التحكم في النفس وإدراك القدرات الشخصية الجديدة وتطورها، والرغبة في الجديد و الصعب، فهدف هذه الحاجة هو التكيف مع نمو الشخصية ورغباته لدى فالمرض أو الضعف الجسدي يكون في الكثير من الحالان سببا في التكيف السيئ للمراهق.[3]

هذه مجمل الحاجات التي يتطلب توفيرها للمراهقين خلال مرحلة نموهم، لذلك ينبغي اشتراك الأسرة، المدرسة، و المجتمع، في تحقيقها، و الملاحظ أن هذه الحاجات لها أهميتها البالغة في النمو المتوازن و السليم للمراهق من جميع النواحي وحرمان المراهق من هذه الحاجات يؤدي إلى ظهور مشاكل قد يعاني منها المراهق وسنتطرق إلى أهم هذه المشاكل.

7- مشاكل المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة منعطف خطير في حياة الإنسان وهي التي ى تأثر على سلوكه الاجتماعي و الخلقي و النفسي، كما تعتبر أيضا مرحلة المشاكل و الصراعات النفسية لما تتميز من مختلف التغيرات النفسية، الجنسية، الانفعالية، العضلية، و الجسمية و الفيزيولوجية و الاجتماعية التي تؤثر مباشرة على

---

[1]- المرجع نفسه، ص، 401.

[2]

[3]- محمد السيد محمد الزعبلاوي، **المراهق المسلم،حاجات المراهق و مشكلات التى تنشأ عنه**، مؤسسة الكتب الثقافية مكتبة التوبة، ج6، السعودية، 1998، ص، 153.

سلوكه و تسبب له اضطراب في نموه بالإضافة إلى القلق الشديد و الانفعالات الحادة. ومن أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق نجد:

1-7. المشاكل الجسمية:

إن التغيرات التي تطرأ على المراهق لها تأثير على شخصيته فهو يضيف بهذه التغيرات التي تسبب له الإحراج أمام أفراد الأسرة أو المحيطين به عموما مما يجعله في كثير من الأحيان يضطرب و يفقد التوازن أثناء القيام ببعض الأعمال لحضورهم كما أن تدخلاتهم وتعليقاتهم على سلوكه تزيد في إثارة حساسيته الانفعالية.[1]

2-7. المشاكل الجنسية:

إن تكوين اتجاهات سوية نحو الجنس الآخر نحو الأمور الجنسية بوجه عام يعتبر من بين أهم المشكلات التي تواجه المراهق في هذه المرحلة من النمو، فالمراهق يشعر بأنه كبُر و اكتمل نضجه وأنه يريد أن يعبر عن دوافعه الجنسية الجامحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع فالقصور في الموارد يقف بينه و بين حاجته [2]، وللثقافة التقليدية موقف محدد من هذه الأمور وهنا تحدث المواجهة ويقع المراهق في أزمات تختلف حدة أو خفة تبعا للثقافة الفرعية التي ينتمي إليها.[3]

3-7. مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدوا واضحا في عنف انفعالته وحدتها وانفعالها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خاصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، ويتجلى بوضوح خوف المراهق نتيجة انفعاله، وهي مرحلة مطلوبة فيها التفكير من كونه طفلا غير مسؤول في تصرفاته إلى رجل مسؤول عنها، ولا شك أن توتر الآباء و الأمهات قد يترك أثرا في نفس المراهق و بترتب على هذا أن نظراتهم للحياة تصبح كئيبة مليئة بالحقد، غامرة بالقلق و الاضطراب بدلا من أن تكون نظرة تفاؤل وحب و سعادة[4]

---

[1]- أحمد أوزي، **المراهقة و العلاقات الوظيفية**، منشورة مجلة علوم التربية، ط2 ، ص، 22.
[2]- مصطفى غالب، في **سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية**، منشورات الهلال، بيروت، 1986، ص، 33.
[3]- عماد الدين محمد إسماعيل، **النمو في مرحلة المراهقة**، دار القلم، الكويت، 1982، ص، 26.
[4]- ميخائيل خليل معوض، **مشكلات المراهقين في المدن**، دار المعارف، القاهرة، 1971، ص، 72.

4-7. المشاكل الصحية:

المشاكل المرضية التي يعاني منها المراهق هي البدانة (السمنة) إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت هذه السمنة كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل و ممارسة الرياضة و التعرض على الطبيب المختص لمعرفة متاعبهم لأن لدى المراهق إحساس خانق بما أن أهله لا يهتمونه.[1]

5-7. مشاكل تتعلق بالمستقبل التعليمي والمهني:

يندفع الشباب نحو بعض الميادين و المهن الإغرائية سواء توفرت فيهم القدرات المؤهلة لذلك التي مازالت مسيطرة على العقول بأن السبيل الوحيد إلى النجاح هو الشهادة الجامعية و احتقار العمل اليدوي الفني و الافتقار إلى روح المغامرة في ميادين الأعمال الحرة، ومن مما يزيد من مشاكل المراهقين في المدرسة وميدان العمل، الزّج بهم غير إيمان و لا من أوليائهم في المدارس التي تخطارهم، والميادين التي ترغمهم على التخصص فيها.[2]

6-7.العلاقة الاجتماعية مع الآخرين:

علاقة المراهق بأصدقائه وبجماعة الرفاق أو غيرهم من من يتصل بهم في حياته بشكل عام تلعب دورها في أزمات المراهق فمثلا ما يقول بينه و بين جماعته من خلاف على التعاون أو الانقياد أو الزعامة أو غير ذلك من أشكال العلاقات قد لا ترضي ذاته ورغبته في الشعور بالتفرد، فقد يواجه مواقف تجعله يختار في كيفية تمكنهم من المحافظة على علاقته بهم، دون تصور وكذلك كيفية التخلص من الاعتماد العلي أو الحضور التام لفكرة الجماعة عنه، حيث أنه لم يعد ذلك الطفل الصغير، فهذه المواقف قد يترتب عليه من الأزمات النفسية و الاضطراب في علاقاته و سلوكه الاجتماعي.[3]

7-7. الحساسية نحو الذات:

تتميز مرحلة المراهقة بتكوين عواطف نحو الذات وتأخذ المظاهر التالية: اعتداء بالنفس وبطريقة الجلوس و الكلام[4] وأهم ما يشغل بال المراهق هو مظهره و سلوكه، فهو يخشى على ما سيكون عليه تكوينه الجسمي ومستقبله ومركزه الاجتماعي و كفاءته وجاذبيته بالنسبة للجنس الآخر، لذلك يتوقع المراهق باستمرار رد فعل الآخرين نحو هذه الأشياء ويعني هذا أنه يكون حساسا بشكل واضح لفكرة الآخرين عنه فيما يشغل باله هو[5]

---

[1]- المرجع السابق، ص، 76.
[2]- سعد جلال، **الطفولة و المراهقة**، دار الفكر العربي، ص، 250.
[3]عماد الدين محمد إسماعيل، **النمو في مرحلة المراهقة**، دار القلم، الكويت، 1982، ص، 72.
[4]- مصطفى غالب، **في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية**، منشورات الميلاد، بيروت، 1986، ص، 03.
[5]- المطلي أحمد، **لماذا يكره المراهق جسده**، في مجلة العربي تصدر عن وزارة الإعلام، الكويت، عدد 757، 1996، ص، 151

8- علاقة المراهق بالرياضة:

يتفق " ريتشرد أدرمان" فغي سنة 1983 مع " فريد" في اعتبار اللّعب و النشاط الرياضي كمحص للقلق الذي هو وليد الإحباط من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو فهو طريقة اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تحرر بصفة اجتماعية مقبولة إن يستطيع المراهق حل أو على الأقل التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة ة بالتالي التحكم في ذاته و في الواقع.

وبفضل اللعب و النشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقيم وتقويم إمكاناته الفكرية و العاطفية و البدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت على الواقع بحثا عن مكان واقعي لهواياته غفي عالم الأشياء وعالم الأشخاص كما يرى Menninger في سنة 1942 أن اللعب و الرياضة أنماط الصراع الرمزي الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة باعتبارها الوسيلة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته و التحكم في انفعالاته و بالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.

إن من ظواهر الشباب المعاصر كما قال " إريك أريكسون" تتمحور أزمة تكوين الهوية فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم لمشاكلهم، و المشكلة الأساسية في هذه المرحلة من تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية و العدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها.[1]

وكذلك بتحقيق الاستقلالية عن الأسرة، بفعل الحاجة إلى الظهور و التفوق، فالرياضة يمكنها تلك الحاجات كما أن من أهم مميزات المراهق هو الغضب من العدالة و الخطأ سيئ وعدم التفاهم، وغضب ضد الذات والذي يتميز بالعمق و الاستمرارية ويتغذى من مصادر غريزية.

ففي عصرنا الحالي أصبح الغضب منشرا في كل أنحاء العالم فيجعل المؤسسات الاجتماعية في اضطراب كما يزرع راحة الفرد وسلامة المجتمع، فالرياضة هي النمط الوحيد للقضاء على الغضب.[2]

فبفضل الرياضة بتحرر المراهق من الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي كما يحرر طاقته و يعبر عن مشاكله و مطامحه، كما يجعله يعطي صورة حسنة بمكوناته الشخصية وحضوره الجسدي بعد كشف فريسته وتجاوزها إلى غاية تحقيق رغبة التفوق المهنية، وذلك بغرض ظهوره أنه المثالية على الآخرين.

[1]- محمد الفندي، **علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية البدنية**، عالم الكتاب، القاهرة، 1965، ص ص، 444، 445.

[2] - Pierre de Cubertin, **Psychologie de Sport,** Librairie, J Yrim, 1972, P P, 133,134.

فالرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن مكوناته البسيكولوجيا، حيث أن جزء كبير منها همشته مادية الحضارة، فمن طريقة الحركية يتجاوز المراهق جميع القوانين و التقنيات و المحرمات التقليدية المفروضة وبذلك يتجاوز الواقع، وبمعنى آخر يحدث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية، حيث يتجه نحو الرياضة و السلبي حيث يتجه نحو المخدرات و الإباحة و الإجرامية[1]

[1] - Bernard Ceugiole, **Psychopédagogie de sport**, Libraire de philosophie J Yrim, 1967,P, 91.

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن مرحلة المراهقة هي أهم مرحلة من حياة الإنسان، وهي مكملة لمرحلة الطفولة، كما أنها أساس لتكوين مرحلة الرشد ففي هذه المرحلة يتم بناء الشخصية، وتحديد المفاهيم التي يعيشها الفرد ووضع خطط المستقبل.

كما أنها تعتبر من أخطر المراحل لأن الإنسان في هذه المرحلة يبين مساره نحو الإيجابي أو السلب، أي الانخراط أو الانحراف مع رفقاء السوء كما ذكر كل من " رين هارد" و " فودلير" أن العقاب الغير العادل يعتبر كعامل مهم في انحراف المراهقين، وكل ذلك ناتج عن كثرة المشكلات التي تعاني منها المراهقة، لأن الطفل في هذه المرحلة يشهد تغيرات عديدة مما يضطره إلى الاضطراب وظهور الغضب عليه وفي حياته ككل، لذلك يحتاج المراهق من الأهل كذلك الطاقم المدرسي ككل تقديم توجيهات له و مساعدته لكي يجتاز هذه المرحلة بسهولة ولا يؤثر على تحصيله الدراسي وحياته النفسية خاصة، ولكي يكون راشدا سويا لا مضطربا، فبذلك هو بحاجة إلى مساعدته وتفهمه وتقديم نصائح له في هذه المرحلة حتى يستطيع التكيف مع حياته الجديدة.