تمـــــــــــــهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق لمختلف أنواع المراهقة ومشكلاتها وخصائصها حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

1/مفهوم المراهقة:

تدل كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة). وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو. وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

(عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد: النمو من الطفولة الى المراهقة، ص49.)

1.1-مفهوم المراهقة لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه.

(محمد السيد محمد الزعبلاوي: خصائص النمو في المراهقة1998، مصر، ص14.)

والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescere " وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال.

(البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو ، 1975، ص275.)

2.1-مفهوم المراهقة اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد.

(عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي، ، 1973،ص 301.)

ويرى مصطفى زيدان في المراهقة:"تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات" .

(محمد مصطفى زيدان: علم النفس الإجتماعي، الجزائر، 1995، ص31.)

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة .

(محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي، جدة،158،ص 152)

2/الفرق بين البلوغ والمراهقة:

يوجد نوع من التداخل بين مصطلح المراهقة ومصطلح البلوغ، فكلمة المراهقة "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescere " ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي.

أما البلوغ (Pubescence / Puberté)، فيعني الجانب العضوي للمراهق من حيث نضج الوظيفة الجنسية، ويحدد علماء علم النفس الفيزيولوجي البلوغ بأنه مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها

وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي، ومعنى ذلك انه يمكن تعريف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة.

ومن هنا، يتضح الفرق بين المراهقة والبلوغ الذي يقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية. (مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، 2003، ص148.)

3/أطـــــــــوار المراهقة:

1.3/ مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر . وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقائه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطراباتالانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية ،الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها. (رمضان محمد القذافي: علم نفس الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 353/354.)

2.3/ مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى.

(عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 55.)

ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات. (أكرم زاكي خطايبة: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ، 1997، ص72- 73.)

3.3/ مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة. (رمضان محمد القذافي: علم نفس الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 357.)

4/ خصائص ومميزات المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بكونها فترة تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد، حيث تحدث للمراهق تغيرات في النمو الجسمي والفيزيولوجي التي ترتبط بالنمو في النواحي العقلية، الاجتماعية والانفعالية بحيث كل واحدة منها تكمل الأخرى.

(سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهقة، 1980، ص 141)

1.4/ الخصائص الجسمية والفيزيولوجية:

إن الخصائص الجسمية للمراهق تظهر من ناحيتين، ناحية فيزيولوجية تشمل نشاط الغدد والأجهزة الداخلية التي ترفق بعض الظواهر الخارجية، والناحية الجسمية العامة والتي تشمل الزيادة في الطول والوزن، وينعكس ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الردفين وطول الساقين.

(سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهقة، 1980، ص 141)

وتمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمالالنضج حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف، ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم كذلك تؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة ويؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي.

(عبد الرحمن عيسوي: معالم علم النفس،1984، ص 87.)

ومن أهم التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ما يسمى بالأعراض الجنسية الثانوية نتيجة نمو بعض الغدد وقد يصاحب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تعترض الأفراد

كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة، وغالبا ما تعزى أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانوية إلى نشاط الغدد الجنسية ونضجها، بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من الغدد كالغدة النخامية والغدة الدرقية.

ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية والفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة. (ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة ، 1994، ص 230.)

2.4/ الخصائص الحركية:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميتها بالنسبة للنمو الحركي والجسمي، ويرى "Gorkin" أن حركات المراهق حتى حوالي سن 13 تتميز بالاختلال في التوازن والإضطراب في نواحي التوافق والتناسق و الانسجام.

كما يؤكد أن هذا الإضطراب يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة حتى تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل. أما "هومبرجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية. (محمد حسن علاوي: مدخل في علم نفس الرياضة ، مرجع سابق، ص 141.)

كما يرى "ميكلمان" و "نويهارس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الإضرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي. كما يلاحظ على المراهق في هذه الفترة أن حركاته يميزها الكثير من الاضطراب والارتباك وأبلغ مثال على ذلك عما يلاحظأثناء المشي والجري: الزيادة المفرطة في الحركات وتعني عدم القدرة على الاقتصاد الحركي ونقص هادفية الحركات، ونقص في القدرة على التحكم الحركي. (كورت مانيل، [ترجمة] عبد العالي نصيف: التعلم الحركي، 1987 ،ص 214.)

3.4/ النمو العقلي:

إن الحياة العقلية تتجه نحو التمايز والذي يقوم الذكاء والإدراك والتذكر والتفكير والتخيل....إلخ. فالقدرة العقلية لدى المراهق تلعب دورا في تكوين صورة عن ذاته وتقييمه لها، حيث تشير معظم الدراسات أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسمي.

كما يلاحظ في هذه الفترة القدرة على إكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والإستنتاج، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح، وتبدأ قدرة وإستعدادات المراهق في الظهور خاصة في الإنتباه والملاحظة والإدراك والنقد.

ويتضح ذلك بإنتقاله من النمط المشخص إلى النمط المجرد، حيث نجد أنالطفل عندما يستعمل منطقه يستعين بالأشياء المحسوسة، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير

(حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة ، 1983، ص 143.)

باعتباره يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس وبالخاص، معنى ذلك أنه يفهم ويدرك ما هو مجرد.

ويعود لنظرية "جون بياجي" الدور الأكبر في بيان طبيعة النمو العقلي بكثير من الوضوح، بحيث يحدده في المراحل التالية:

- المرحلة الحسية الحركية: يتم التعلم فيها بالأفعال والمعالجات اليدوية.

- المرحلة الرمزية: أو مرحلة ما قبل العمليات، ويحدث التعلم فيها باللغة والرموز.

- مرحلة العمليات المجردة: ويتطور فيها التفكير المنطقي. (عبد الحميد نشواتي: علم النفس التربوي، 1987، ص 147.)

وتعتبر مرحلة العمليات المجردة من أهم المراحل التي يبدأ فيها المراهق ممارسة أكثر العمليات المعرفية أو العقلية، والقدرة على التفكير التجريدي ترتبط ارتباطا وثيقا بفهم العلاقات الكيفية للأشياء وتشكل الجانب الهام والضروري من النضج الذهني والعاطفي. (كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل و المراهق، ط1، 1979، ص 241.)

4.4/ النمو الاجتماعي:

يتميز النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بالتغير الواضح الذي يتمثل في إعادة تنظيم العلاقات الإجتماعية بشكل ومستوى جديدين يتفقان ومستوى النضج الذي وصل إليه المراهق، كما يخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول تشير إلى نمو الحساسية الإجتماعية، كما تظهر هناك فروق أساسية بين إتجاهات المراهقين في الطبقة الإجتماعية المختلفة. وفيما يخص سلوك المراهق فيظهر في الإهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والنزعة الإستقلالية، والإنتقال من الإعتماد على الغير إلى الإعتماد على النفس، وينمو لديه الوعي والمسؤولية الإجتماعية.

كما تظهر المنافسة من مظاهر العلاقات الإجتماعية في مرحلة المراهقة، وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الإجتماعي للمراهق. وتتمثل في الإستعدادات والإتجاهات العائلية (الإتجاه الديني، العادات، التقاليد) وجماعة الرفاق والمدرسة.

ويلخص "ميك" أنواع التحول في السلوك الإجتماعي للمراهق، وكلها تدور حول الرغبة في تحقيق الذات.

* التنوع من التحول وعدم الاستقرار في الميول الاجتماعية إلى التحديد والعمق.

(عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية الجنوح، 1984، ص 97.)

* التحول من الثرثرة وزيادة النشاط أيا كان إلى سلوك أكثر ضبطا وإحتراما.

* التحول من الرغبة بالإرتباط بالأفراد إلى الإرتباط بالمجموعات.

* التحول من عدم الاهتمام بمركز الأسرة الاجتماعيوالاقتصادي كعامل مؤثر في العلاقات الاجتماعية وتكوين أصدقاء واعتبار منزلة الأسرة اجتماعياواقتصاديا عاملا مهما في تحديد العلاقات وتكوين الصداقات.

* التحول من قبول أي نشاط يعطي فرصة لعلاقات اجتماعية إلى الاهتمام بأنواع النشاطات التي تتفق والمواهب الخاصة للمراهق. (عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية الجنوح، 1984، ص 97.)

5.4/ النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملية النمو في مرحلة المراهقة، وتعتبر دراسته هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق، بل لتحديد وتوجيه مسار شخصيته ككل والخوض إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف وأفكار.

تتميز هذه الفترة بقلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية والجسمية والتي تؤدي إلى القلق الجنسي. ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق، متجليا في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار، وتغير شعوره بين الحب والكره والشجاعة والخوف. ومن المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة:

–الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يخجل البعض بسبب هذه المظاهر الجسمية.

–مرحلة اضطرابانفعالي وحساسية شديدة للنقد خاصة فيما يتعلق بمظهر الصوت والجسم، ومحاولة المراهق التكيف مع هذه المتغيرات.

– يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي، ويحبون الملابس الزاهية وذلك لتعويض العيوب الجسمية.

–يبدأ من التخلص من الأنانية الفردية التي كان يرتكز عليها حتى يحصل على مكانة في الجماعة.

–يتميز نموه الوجداني بحب أبطال التاريخ، فهو يتخذ منهم مثله الأعلى.

–الرغبة في محاكاة الأفراد أكثر من الرغبة في الاستجابةلتوجيهات الكبار.

–يزداد عنده الاعتزاز بالنفس، و الحاجة إلى الوعي بالاتجاهات القومية حتى يكن حبه لزعمائه عن إدراك ووعي. (مالك سليمان مخول: علم نفس الطفولة والمراهقة، ، 1981، ص 166.)

6.4–التغيرات النفسية:

ويمكن القول أن هذه الفترة تعتبر أزمة يعاني فيها المراهق، لذلك فإن هذا التغير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية والوجدانية تكون كما يلي:

–تقل سرعة النمو في القدرة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقات المراهقة البيولوجية والفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى أنه يشعر بالإرهاق إذا قام بمجهود عقلي.

(محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس التربوي، 1988،ص 148.)

-يلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية، فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق بما يعتريه من النمو الجسمي السريع، فيحس بأنه يحتال على الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فهو يحتاج لأن يحصل على العزلة بعضا من الوقت.

-تختفي جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة، ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس.

(محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس التربوي، 1988،ص 148.)

5/أشكال المراهـــــقة:

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الاجتماعية والجسمية والنفسية والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية. فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر، فإنها تختلف أيضاباختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنه في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي. (عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية الجنوح، مرجع سابق ، ص 95.)

ومن هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية:

5-1/ المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة وكما يشعر بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية.

5-2/المراهقة الإنسحابية (المنطوية): تتميز بالانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص، وعدم

التوافق الاجتماعي ويصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله، والتفكير في الجانب الديني، والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية. كما يسرف في الإستغراق في أحلام اليقظة وخيالات مرضية يؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرؤها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة.

5-3/ المراهقة العدوانية :

والتي يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء.

(محمد مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل والمراهق "الأسس الصحية والنفسية"، 1979، ص 155.)

5-4/ المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي، حيث يقوم بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.

6/أزمة المراهقة:

يرى العديد من الباحثين أن أزمة المراهقة التي تتميز بالقلق والكآبة وعدم الإستقرار تظهر حدودا في سن 15 سنة وتحدث بصفتين:

أ-أنها تدريجية، حيث أن المراهق يستوعب بعض الأفكار غير المفهومة خلال مرحلة الطفولة.

ب-ثم تنفجر الأزمة بصفة خطيرة، ويعود سببها إلى الإحساس الشديد بالخوف والخطأ والخجل، كما ترتبط أزمة المراهقة بمستوى الذكاء الذي يصل إليه الفرد، فكلما ارتفع هذا المستوى انتابه القلق أكثر.

وهناك من يرى أن هذه الأزمة تكون نتيجة لعوامل عديدة منها:

*مشاعر نقص الكفاءة ونقص المكانة ونقص إشباع الحاجات الأساسية والضغط الأسري والاجتماعي، وفشل تكوين علاقة مع الجنس الآخر كذلك الصراع النفسي الذي يعيشه المراهق. ومن جملة هذه الصراعات نذكر ما يلي:

*الصراع بين متغيرات الطفولة ومتغيرات الرجولة ومتطلباتها، حيث أن الفرد يجتاز مرحلة لا يعود فيها طفلا ولا يكون فيها رجلا.

*الصراع بين شعوره الشديد بذاته والشعور الشديد بالإنتماء إلى الجماعة.

*الصراع بين ميله إلى الإستقلال ورغبته في الإعتماد على والديه أو بين ميله إلى التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.

* الصراع بين الواقع ومثالية المراهق.

*الصراع بين الدافع الجنسي المستيقظ وبين تقاليد المجتمع.

*الصراع الثقافيين جيله والجيل الماضي. (عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 63، 64.)

فقد يؤثر هذا الصراع النفسي المتعدد والمختلف الذي يعيشه المراهق في سلوكه وفي شخصيته وقد تؤدي إلى تقلبات مزاجية تبعث فيه الخوف والقلق على حياته المستقبلية.

ويرى "هول Hull" المراهقة بأنها فترة من العمر تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة وبالتوترات العنيفة والشديدة.

وترى "ميد Mead " أن كل ما يصادفه المراهق من توترات ومن صراع نفسي قد يرجع إلى عوامل إحباط تعرض لها المراهق في حياته اليومية،في الأسرة وفي المدرسة.

وهكذا ننشأ الأزمة عند المراهق خاصة في المجتمعات المتناقضة، والتي تؤدي به إلى التمرد على تقاليدها،وقد يتجاوزها إلى التمرد على الأسرة وعلى المدرسة.

وحسب هؤلاء نستطيع القول أنالمراهق يعيش فترة حرجة في حياته والتي قد تؤدي به إلى القلق وإلى التردد ثم إلى الإخفاق. (عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 63، 64.)

7/ مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الإجتماعية، الأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، فكلها مسؤولة عن حالات القلق والإضطراب والعدوانية في حياة هؤلاء المراهقين في الوقت الحالي، لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل والصراعات التي يتعرض لها المراهق. (ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهقين في المدن والريف ، 1971، ص 73.)

7-1/المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وإنطلاقا من العوامل النفسية ذاتها والتي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والإستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الأساليب والطرق، فهو لا يخضع لأمور البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع وقيمه الأخلاقية والخلقية والإجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله. وعندما يشعر أن البيئة تتصارع معه، ولا تقدر موقفه، يسعى دون قصد لأن يؤكد نفسه بثورته وتمرده وعناده، إذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية، في حين فهو يحب أن يحس بذاته وأن يعرف الكل بقدراته وقيمته. (ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهقين في المدن والريف ، 1971، ص 73.)

7-2/المشكلات الانفعالية:

إن العامل الإنفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف إنفعالاته وحدتها مترجما إياها في اندفاعه الذي ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يرجع أيضا ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أنه لا يختلف عن الرجال في صوته الذي أصبح خشنا، فيشعره ذلك بالفخر، وفي الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الانتقالية الجديدة والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

7-3/ المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الإحتياجات السيكولوجية الأساسية، مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع، والإحساس بأن الفرد مرغوب فيه، وسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر للسلطة على المراهقين:

أ-الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر، يميل إلى الحرية والإستقلالية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه، فهو يعتبر هذا الموقف تصغيرا من شأنه، واختبارا لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد ميله إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من أراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له، بل تصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحيانا.

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بنيه وبين أسرته، وتكون نتيجة هذا الصراع، إما خضوعه وامتثاله لها او تمرده وعدم استسلامه.

ب-المدرسة كمصدر للسلطة:

المدرسة هي المؤسسة الإجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم وقته، وتتعرض سلطتها لثورته حين يرى أنها أشد من سلطة الأسرة. (ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهقين في المدن والريف، مرجع سابق، ص 73.)

فلا يستطيع بذلك أن يفعل ما يريد، خضوعا وإمتثالا لقوانينها الداخلية، ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته، كإصطناع الغرور، أو الإستهانة بالدرس و قد تصل أحيانا لدرجة التمرد و العدوانفي الخروج عن السلطة المدرسية. (ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهقين في المدن والريف ، مرجع سابق، ص 73.)

ج-المجتمع كمصدر للسلطة:

الإنسان بصفة عامة، والمراهق بصفة خاصة يميل إما إلى الحياة الاجتماعية وإما إلى العزلة. فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة تمكنهم من كسب الأصدقاء، والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية ونفسية، وما يمكن قوله في هذا المجال هو أن الفرد كي يحقق النجاح والاندماجالاجتماعي لابد له أن يكون محبوبا من طرف الآخرين وأن يشعر بتقبلهم له. (نفس المرجع، ص76-77)

7-4/ مشكلة الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد إلى الجنس الآخر، ولكن أحيانا تقف التقاليد حائلا أمام رغباته الداخلية، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين، فإنه يعمل دائما على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عنده تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لإنحرافات وسلوكات لا أخلاقية، بالإضافة إلى لجوئه إلى طرق ملتوية لا يقرها المجتمع.

7-5/ المشاكل الصحية:

من المتاعب التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، فقد تكون سمنة بسيطة مؤقتة، لكنها إذا إزدادت وكانت كبيرة ويجب الإعتماد على نظام الحمية بإستشارة أخصائي، فقد تكون وراءها إضطرابات هرمونية للغدد، كما يجب عرض المصاب على طبيب نفساني.

7-6/النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة العدوانية على الآخرين من زملائهم، وتختلف أشكالها من:

* الاعتداء بالضرب والشتم على الزملاء (الإعتداء الجسدي واللفظي).

* الاعتداء بالسرقة.

* الإعتداء بإلقاء التهم على الآخرين. (محمد رفعت: المراهقة وسن البلوغ، مرجع سابق، ص -222-221)

8/ حاجيات ومتطلبات فترة المراهقة:

يطلق اسم الحاجة على النقص المتصل بحاجة جسمية خاصة أو بمتطلبات متعلقة بالإثنين معا. فالإنسان يكون في حاجة للطعام متى افتقر جسمه إليه، ويكون في حاجة للطمأنينة متى حل به الخوف، ويكون في حاجة للمساعدة متى حل به العجز عن أداء أي شيء وهكذا...

المراهق كغيره من الآخرين لديه حاجات تميز المرحلة التي يمر بها، والتي تبين طبيعة السلوكيات التي يقوم بها سواء مع نفسه أو مع الآخرين. (أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، 1972،ص273)

ويمكن تلخيصها في هرمية الحاجات لـــ "ماسلو: MASLOW-ABRAHAM" وهي كالآتي:

8-1/ الحاجات الفيزيولوجية:

هي عبارة عن المطالب الحيوية اللازمة لبقاء الكائن وذلك حسب الأولوية: الحاجة للتنفس، الماء، الطعام، الطرح، والحاجة لإبقاء درجة حرارة الجسم في نسبة معينة، والحاجة للنمو والنشاط والاستقرار، وكذا الدافع الجنسي الذي يصبح ملحوظا في هذه المرحلة من المراهقة.

8-2/ الحاجة إلى الأمن:

وهي حسب الأولوية: غياب أي خطر جسدي فتكون بذلك الحماية من الألم أو استبعاد الخطر النفسي، كالقلق، الخوف، الإهمال والحاجة للاستقرار. (محمد السيد عبد الرحمان : نظريات الشخصية، 1998،ص431)

8-3/ الحاجة إلى الانتماء: (حاجات التقبل والتواد)

إذا استطاع المراهق كسب حب الآخرين وتقديرهم، وأن يهب نفسه لهم، فذلك من شأنه أن ينمي الثقة في نفسه والرضا عنها، ويستطيع بذلك أن يتقبلها ويحبها فيكون حبه لنفسه دافعا للعمل والإنتاج و الارتباط بالجماعة، فينشأ جريئا قادرا على تكوين علاقات إجتماعية سليمة ويكون هذا

الحب سبيلا إلى التوافق، ذلك أن فكرة المرء عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر في ثقته بها، فكلما كانت فكرته عنها واضحة وحسنة كان سلوكه متكيفا ومتكاملا، وعلى العكس إن شك في حب غيره له، ذلك ما يجعله غير قادر على حب نفسه ما يشعره بالفشل والعجز في إكتساب مركز له مما قد يضطره إلى شتى أساليب التعويض كالسلوك المنحرف. (غالب مصطفى: في سبيل موسوعة نفسية "سيكولوجية الشخصية"، 1986، ص 40)

8-4/الحاجة إلى التقدير: (دوافع المكانة والإنجاز)

الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية وتجنب الشعور بالعدوانية أقوى الحاجات النفسية عند كل إنسان خاصة عند المراهق.

وتظهر هذه الحاجات في احترام الذات والثقة فيها، والبحث عن الاحترام من قبل الآخرين وثقتهم فيها، وذلك بتحقيق الرغبة في القوة والإنتاج والكفاءة.

تشتد هذه الرغبة عند المراهق مما يزيد في الصراع بينه وبين ذويه، فهو يسعى الآن وبإلحاح لكسب التقدير الذاتي وتجنب الاحتقار و الازدراء عند الآخرين بمحاولة التعويض عن نقص جسدي أو بصورة عامة بالتفوق في ميدان معين، والتي من خلالها يسعى للتحصيل على مكانة اجتماعية (Status Social) كأن يكون شخصا ذا قيمة وله مكانة الراشد الذي تجاوز موضع الطفل العاجز.

8-5/الحاجة لتحقيق الذات: (الهدف النهائي لكل شخص)

بعدما تتحقق للمراهق الحاجات السابقة تبقى عنده رغبات أخرى غير مشبعة يتسبب عدم تحقيقها في نوع من الإضطراب والحيرة، مما يدل على وجود حاجة جديدة تتمثل فيالحاجة إلى الضبط والتحكم في النفس، وإدراك القدرات الشخصية الجديدة وتطورها، والرغبة في الجديد والصعب. فهدف هذه الحاجات إذن هو التكيف مع نمو الشخصية ورغباته، لذا فالمرض أو الضعف الجسدي يكون في كثير من الحالات سببا في التكيف السيئ للمراهق. (فاخر عاقل: علم النفس التربوي، 1978، ص 119.)

إن السلوك الذي يقوم به المراهق للبحث عن مكانته وتحديد ذاته في إطار المحيط الإجتماعي الذي يعيش فيه، وخاصة ضمن جماعة الراشدين التي يعيش فيها، والابتعاد عن مرحلة الطفولة التي مازال يعيش فيها نفسيا، لذلك فمن الضروري إذا مساعدة المراهق في تحديد مكانته ليس فقط في إطاره العائلي الذي يعيش فيه، بل حتى مع أصدقائه والمحيط المدرسي.

ويؤكد "عاقل" على أهمية الرفاق في ذلك وعلى حساب حتى الوالدين في المكانة الإجتماعية التي يبحث عنها المراهق بقوله: "إن المكانة التي يطلبها المراهق بين رفقائه أهم لديه من مكانته عند أبيه، ومعلميه. ومن هنا كانت أهمية الحرص على أن تكون فعالية المراهقين مما يوفر المكانة لكل فرد منهم."

(فاخر عاقل: علم النفس التربوي، 1978، ص 119.)

9/المراهقة وحاجاتها للأنشطة البدنية والرياضية:

الحقيقة التي لا شك فيها أن جسم الإنسان وحدة كاملة يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى، وأشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته. أجل هناك أسسا أخرى تؤثر في المراهق، ومنها التغذية والراحة، ولكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته فأضحى قليل الحركة. والمراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت

حركته بالتالي محدودة حتى كادت أن تنعدم عندما إنتشرت وسائل الترفيه المختلفة والمواصلات

السريعة، فأصبح تبعا لهذا كله ملازما لفترة طويلة مكانه.

(وليام ماسترز و رالف سيبتر، [ترجمة] خليل زروق : المراهقة والبلوغ، **1998**، ص **129**.)

وبما أن الحركة هامة وأساسية في سن المراهقة، فإن الأطباء والمربين واختصاصي علم الحركة، في قرننا هذا، دعوا إلى زيادة حركة المراهقين التي فقدت في عصر المكننة الحديثة حتى يمكن العودة بالجسم إلى صحته وقوته ونشاطه.والحركة التي دعوا إليها هي حركة من نوع جديد، ليست عادية ولا مهنية، بل هي حركة رياضية أي نشاط رياضي، وهو في الحقيقة حركة منتظمة لا ينكر أحد فضلها على الجسم. فالنشاط والقوة يكتسبهما المراهق عن طريق أداء التمرينات البدنية، وهذه الحركة تعتبر من الوسائل التربوية التي يعتمد عليها المربون في تنشئة المراهق الصالح ذي الشخصية القوية الفذة ، وتظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق كمادة مكيفة لشخصيته ولنفسيته، فهي تحقق له فرصة إكتساب الخبرات، والتي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة، فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المترل على توفيرها له.

وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالإضطرابات والعدوان بصورة مقبولة إجتماعيا. وفي هذا الشأن يتفق "ريشار ألدرمان" عام 1983 مع "فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط.

(محمد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، **1995**، ص **445**)

فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة إجتماعية مقبولة، إذ يستطيع المراهق حل أو على الأقل التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة، وبالتالي التحكم في ذاته، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها و باستمرار.

كما يسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي لهواماته في عالم الأشياء والأشخاص. ويرى"MENNINGER" عام 1942، أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يرتكز أساسا بين العدوانية المنظمة والمقبولة إجتماعيا. فالضغط الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسةالرياضة باعتبارها الوسيلة المقبولة إجتماعيا والطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته، وتكوين هويته والتحكم في إنفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الإجتماعي.

كما أن الرياضة وخاصة في حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة، يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل.

(محمد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، 1995، ص 445)

10/ عـــلاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضية:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤدي إلى تغيرات نفسية وفيزيولوجية بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري والبدني ، كما تزيد هذه المهارات والخبرات الحركية نشاط ملموسا وأكثر رغبة في الحياة كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتملأ وقت الفراغ للتلاميذ الذي يضيعونه في أشياء غير نافعة وذلك راجع للأهمية التي تلعبها حصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق الذي يحتاج إلى استغلال الأوقات الفارغة أحسن استغلال ،تستطيع التربية البدنية أن تخفف وطأة المشكلة العقلية فعند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين يستطيع المربي أن يحول بين المراهق والسلوكات غير المرغوب فيها مثل الخوف والقلق و الكراهية، والغيرة ... ، وهكذا نرى أنه باستطاعة التربية البدنية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية ذلك بإيجاد منفذ صحي سليم وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية الصحة

(أسعد ميخائيل إبراهيم : مشكلات الطفولة والمراهقة ، ط2، سنة 1991)

خـــــلاصـــــة:

من خلال الدراسة التي تطرقنا إليها استخلصنا أن المراهقة هي مرحلة انتقالية في حياة الفرد بين الطفولة والرشد والتي تأخذ أطوارا مختلفة، وكل طور يختلف عن الآخر من حيث الخصائص والمميزات في النمو، حيث تؤثر بصفة بالغة على الفرد في المراحل المتتالية من عمره والتي تكسبه شكلا خاصا لشخصيته، وتحدد طبيعتها، وقد توقع به في دوامة من الأزمات والمشاكل النفسية، الاجتماعيةوالانفعالية، مما يؤدي به – المراهق– إلى محاولة الوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي، والاندماج قصد تحقيق الذات، والحصول على مكانة اجتماعية، وذلك بالإنتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس حتى يكشف قواه الحقيقية، ويفهم ميوله ورغباته واهتماماته الأساسية، ويلبي حاجاته من الأمن وهذا ما يوجب علينا مساعدته من خلال إرشاده.