1- تمهيد :

تعتبر المراهقة إحدى أهم فترات النمو التي تناولها العلماء في جميع العلوم بالدراسة مثل علم النفس ، وعلم الاجتماع ، و العلوم الحديثة للتربية ، و ذلك كونها مرحلة جد حساسة في حياة الفرد ، حيث يتخللها العديد من التغيرات الفسيولوجية ، و النفسية ، و الاجتماعية ، و الانفعالية ، و الجسمية ، و العقلية و التي يجب النظر فيها بجدية و اهتمام من قبل المربين و الباحثين لإيجاد الحلول لكل المعوقات و المشكلات التي تعترف النمو السليم و الصحي للفرد المراهق .

و المراهقة هي مرحلة تستحوذ على اهتمام الكثير من أفراد المجتمع ، فهي تهم المراهقين ذاتهم ليكتشفوا أنفسهم و تهم الآباء و المربين ليعرفوا كيفية التعامل معهم ، و هي مرحلة تغير كلي و شامل ليست أزمة نمو ، فهي تنقل المرء من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب والنضج ، و تشمل تغيرات كبيرة و سريعة لكافة مجالات النمو البدني و الجنسي و العاطفي ، و يجتاز بعض المراهقين هذه المرحلة بهدوء و يستطعون التكيف مع تغيرات الداخلية و التفاعل مع المجتمع ، لكن البعض الأخر يمر بأزمات داخلية و صراعات نفسية و اجتماعية تؤثر على الفرد من الناحية العقلية وهذا قد يؤدي إلى انخفاض في المستوى و التذبذب في قدراته العقلية ، و نظرا لخصوصية هذه المرحلة و حالة الاستقرار النفسي و الانفعالي و الاجتماعي للمراهق ، سنحاول التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم المراهقة و خصائصها المختلفة ، ثم التكلم عن أهم مظاهر النمو لهذه المرحلة بمختلف مستوياتها و التركيز على النمو العقلي و المعرفي ثم الخصائص العقلية للمراهقين ، ثم الخصائص الحركية ثم متطلبات مرحلة المراهقة ثم علاقة المراهقة للتفكير الابتكاري .

2- مفهوم المراهقة و خصائصها :

2-1- تعريف المراهقة :

مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLECENT كلمة مراهق و تعني الاقتراب من النضج ، بينما يأتي اشتقاقها في العربية ، من ADOLESCENCE الفعل راهق وهو بقدر ما يعني الحمق و الجهل ، بقدر ما يعني دخول الوقت و الدنو و اللحاق و القرب ، يقال راهق الغلام أي قارب الحلم و لم يحتلم بعد ، فهو مراهق و راهق ، و هي مراهقة و مراهقة [99].

المراهقة على أنها هي الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي ، " AUSBEL " و يعرف هو الأخر بأنها فترة من العمر الذي تتميز فيها " STENLY HALL " أما التصرفات السلوكية بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة .

" و مرحلة المراهقة هيا المرحلة النمائية ، أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد الغير الناضج جسميا و انفعاليا و عقليا و اجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي[100] و هناك عدة أنواع من النضج " .

- النضج البيولوجي :

و فيه " ينظر إلى النضج ، على أنه عملية ترتبط بمقدار التقدم نحو الحجم النهائي ، و يتمثل النضج في ظهور قدرات معينة لدى الطفل دون تأثير للتعلم أو التدريب [101] " و يمكن التميز بين النمو و النضج على أساس أن النمو يرتكز على الحجم ، بينما النضج يعني مقدار أو معدل التقدم نحو الحجم النهائي ، و هنا يمكن أن نميز عدة أنواع من النضج ، نذكر منها ما يلي :

أ- النضج الهيكلي : الذي يعني مدة اكتمال نمو العظام الهيكلية للجسم .
ب-النضج الجسمي : ويتمثل في نمو طول الجسم .

---

(99)احمد رضا ، متن اللغة العربية ، مكتبة الحياة ، ط1 بيروت ، 1965 ص664 .
(100)أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ، ط10 ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1973 ، ص193
(101) فؤاد البهي السيد ، الاسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة سنة 1998 ص351 .

ج- النضج الجنسي : و هو مقدار اكتمال الأعضاء التناسلية و خاصة توقيت بداية الطمث " الدورة الشهرية " للإناث و الذي يعتبر من المؤشرات الهامة ، للتعرف على النضج البيولوجي

وتجدر الإشارة هنا ، إلى أن هذا النضج يؤثر على حجم الجسم من حيث زيادة كتلة العضلات للبنين ، مقابلة زيادة الكتلة الشحمية للإناث " و يحقق عادة البنون أصحاب مستوى النضج المتقدم قدر كبيرا من القوة العضلية ، مقارنة بأقرانهم الأقل نضجا ، فضلا على أن مستواهم بشكل عام يكون أفضل في الأداء لتحقيق النجاح في العديد من الرياضات (102).

2-2- أنواع المراهقة :

" الواقع انه لايوجد علاقة نوع معين من المراهقة ، فلكل فد نوع خاص ، حسب ظروفه الجسمية ، والاجتماعية ، والنفسية والمادية ، وحسب استعداداته الطبيعية ، فالمراهقة إذن تختلف من فرد إلى فرد أخر، ومن بيئة إلى أخرى ، ومن سلالة إلى سلالة ، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق ، فهي المجتمع البدائي ، تختلف عنها في المجتمع المتحضر ، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي ، كما تختلف في المجتمع المتزمت الذي يفرض قيودا على المراهق ، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة (103)"

وقد قام علماء النفس بتقسيم فترة المراهقة إلى ثلاث مراحل رئيسية وهي :

- **المراهقة المبكرة :** وتمتد بين 11 إلى 14 سنة .
- **المراهقة المتوسطة :** وتمتد بين 14 إلى 18 سنة .
- **المراهقة المتأخرة :** وتمتد من 18 إلى 21 سنة .

(102) فؤاد باهي السيد المرجع السابق ، 1998 ص351 .

(103) عبد العيسوي ، النمو النفسي و مشكلات الطفولة ، دار المعرفة الجامعة الاسكندرية ، د ت ص85

وسنركز في بحثنا هذا على المراهقة المتوسطة ، والتي هي موضوع الدراسة في المرحلة الثانوية ، وهذا يجرنا إلى التطرق إلى مختلف خصائص هذه المرحلة .

2-3- خصائص مرحلة المراهقة:

2-3-1- الخصائص الجسمية :

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة تغيرات جذرية في الفرد من الناحية البيولوجية والنفسية والاجتماعية ، وهذا مايتجسد في خصائص جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية ولهذه الخصائص أثرها على تكوين شخصية المراهق وعلى مدى تكيفه السوي أو الشاذ للبيئة التي يعيش فيها ، وسنتطرق إلى أهم المظاهر النمائية في هذه المرحلة .

2-3-2- النمو الجسمي :

تمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج ، حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف ، ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم ، كذلك تؤدي سرعة النمو هذه إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة ويؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي لدى المراهق ، كذلك يلاحظ زيادة إفرازات بعض الغدد وضعف بعضها الأخر ، الغدة النكفية يزداد إفرازها ويؤدي ذلك إلى سرعة النمو في العضلات وخلايا الأعصاب [104]".

وتبدأ معظم زيادة الطول في الساقين أولا بعد ذلك في الجذع وتحدث هذه الزيادة أولا في اليدين والرأس والأقدام ، أما أخر جزء تكتمل فيه هذه الزيادة فهي الأكتاف [105]"، ولذلك تنمو الأجزاء العليا للجسم قبل الأجزاء السفلى ، فتزداد المساحة السطحية لجبهة المراهق في أبعادها الطولية والعرضية وينحصر لمدة الشعر إلى الوراء ويغلظ الأنف ، ويتسع الفم وتتصلب الأسنان وتغلظ [106]،

(104) عبد الرحمن العيسوي ، علم النفس النمو ، مرجع سبق ذكره ، ص46 .

(105) محمد عماد اسماعيل ، النمو في مرحلة المراهقة . الكويت دار القلم ، ط1 ، 1986 ، ص38 .

(106) جان بلير ، ستيوارت جونز " ترجمة : أحمد عبد العزيز ، سيكولوجية المراهقين . مصر دار النهضة ، 1970، ص110 .

"وينمو الفك العلوي قبل الفك السفلي ليزداد بذلك تشوه معالم الوجه "، "وتكتمل الأسنان الدائمة مع نهاية المرحلة ويتم النضج .الجسمي نهائيا [107]"

ويتوجب على المراهق أن يكون ملما بالعادات الصحية وأن يمارسها. فعليه الاهتمام بالراحة والطعام حتى لايعوق نموه ، حيث تبرز أهمية كل منها بالنسبة لما تتميز به هذه الفترة من سرعة النمو ، وبالتالي فالصحة تعد أمرا هاما في هذه الفترة نظرا لتداخل المشكلات التي يواجهها المراهق ويعايشها وما يمكن أن يترتب عنها .

2-3-3- النمو الجنسي :

تبدأ الوظائف الجنسية في الظهور في هذه المرحلة نتيجة لنضج الغدد الجنسية ، ويصاحب نمو الوظائف الجنسية هذه نمو الشعر تحت الإبط وفوق العانة ، ونمو الشارب والذقن ، وكذا ضخامة صوت المراهق ، وبالنسبة للإناث يصاحب نمو الوظائف الجنسية بروز في الصدر وكذلك تنمو الأرداف ويتسع الحوض وتظهر نعومة الصوت ، وتؤدي هذه التغيرات إلى إحساس المراهقة بأنها شابة يافعة ، وإلى الرجل بأنه أصبح رجلا بالغا [108] ".

- النمو الطولي والوزن ويتعلق المدى الزمني لسرعة النمو على بدء هذه الظاهرة ، فالذين يبدأ نموهم الطولي باكرا ، ينتهي مبكرا ، والذين يبدأ نموهم الطولي متأخرا،ينتهي متأخرا فطول الجسم وقصره ، يرتبط ارتباطا كبيرا بنمو الجهاز العظمي ، فهو يختلف باختلاف فترات النمو"ففي الميلاد يتساوى الجنسان الذكور والإناث وفي السنة الرابعة للميلاد تسبقه الأنثى ، وتصل عظام الفتاة إلى اكتمال نضجها في سن 17 سنة ، ويقترب النمو العظمي للفتى من الفتاة في سن 14 سنة ، ثم يسبقها بعد ذلك [109]".

(107) عبد الرحمن الوافي ، و زيان سعيد ، النمو من الطفولة الى المراهقة ، الجزائر : الخنساء للنشر و التوزيع ، بدون سنة ، ص59 .

(108) عبد الرحمن العيسوي ، المرجع نفسه ، ص29 .

(109) فؤاد باهي السيد ، المرجع سبق ذكره ، 1998 ، ص236 .

كما يلاحظ في هذه الفترة ، زيادة الكتلة العضلية بالنسبة للذكور ، مقارنة بالإناث ، الذين يتميزون بزيادة كبيرة في الكتلة الشحمية ، هذه الفروق تحدد طبيعة نوع الرياضة الممارسة والمناسبة ، فيميل الذكور إلى ممارسة الرياضات المميزة بالقوة في حين يميل الإناث إلى ممارسة الرياضات المميزة بالرشاقة كالجمباز والسباحة .

- ظهور الفروق الجنسية بالنسبة للذكور والإناث ، كظهور عناصر الأنوثة بالنسبة للفتاة واتساع الحوض ، وظهور شعر العانة والشاربين وبروز العضلات بالنسبة للذكور .

تقول الدكتورة سعدية محمد " يصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا ، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز الفتاة بالطراوة والمرونة[110] "

يقول فؤاد باهي السيد " يتفوق البنين على البنات في القوة العضلية وذالك لامتياز الفتى عن الفتاة في اتساع منكبيه ، وطول ذراعيه ، وكبر يديه ، وتبلغ زيادة الفتى عن الفتاة 4 كيلو غرام في سن 11، ليزداد هذا الفرق ليصل إلى 20 كيلو غراما في سن 18 ، ولهذه الزيادة أثرها القوي في التكيف الاجتماعي للمراهق ، وفي تأكيد مكانته وشخصيته [111]"

2-3-4- الخصائص الفيزيولوجية :

إن الكلام عن الخصائص الفيزيولوجية يمر حتما بالكلام عن النمو ألغدي والذي سنشير إليه باختصار" تضمر الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية في المراهقة نتيجة لنشاط الغدد الجنسية ،ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قويا في تأثيره على النمو العظمي خلال المراهقة ، حتى تؤثر عليه هرمونات الغدد الجنسية ، لتحد من نشاطه ، وتعوق عمله وتتأثر أيضا هرمونات الغدة الدرقية بالنضج الجنسي ، فتزداد في بدء المراهقة ، ثم تقل بعد ذلك بقرب نهايتها[112] "

(110) سعدية محمد علي الهادر ، سيكولوجية المراهقة ، ط1، دار البحوث العلمية ، 1980، ص141 .

(111) باهي السيد ، مرجع سابق ، ص237 .

(112) فؤاد باهي السيد ، المرجع السابق ، 1998 ، ص234 .

ففي هذه المرحلة ، يقاس نمو الأجهزة الداخلية بمدلى قدرتها على تحويل وتمثيل المواد الغذائية إلى دم وخلايا جديدة ، وإصلاح الخلايا التالفة وتزويد الجسم بالطاقة الحيوية الضرورية له .

وتبدو أثار الجهاز الدوري في نمو القلب والشرايين ، ويبدأ مظهر هذا النمو في المراهقة في زيادة سريعة في سعة القلب ، تفوق في جوهرها سعة وحجم وقوة الشرايين ، حيث يؤثر هذا الضغط على الجنسين ، وتبدو أثاره في حالات الإغماء والإعياء، والصداع ، والتوتر، والقلق. ليضيف الدكتور زهران " أن النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة ، يتابع تقدمه نحو النضج ، حيث تقل ساعات النوم عن ذي قبل ، وتزداد الشهية والإقبال على الأكل ، كما يرتفع ضغط الدم تدريجيا وتنقص نبضات القلب[113] "

ولهذا لا يجب على أستاذ النشاط البدني والرياضي أن يطالب التلاميذ بأي مجهود بدني شاق يفوق قدراتهم ، ولذا من الأهمية بمكان أن يعرف الأستاذ هذه الخصائص .

2-3-5- الخصائص النفسية :

أهم خاصية نفسية تظهر في مرحلة المراهقة ، هي تغير اتجاهات المراهق التي ألفها عند والديه ، وذلك لمحاولة بناء اتجاهات خاصة به ، فيلاحظ عليه الميل إلى نقد الواقع الذي حوله ، والرغبة الجامحة في إصلاحه ، بالإضافة إلى ظهور ما يعرف بالتمرد اتجاه السلطة باختلاف أنواعها سواء كانت هذه السلطة هي المجتمع أو الأسرة ، أو المدرسة ، ومن ابرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة ، رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة ، وميله إلى الاعتماد عن النفس ، فنتيجة التغيرات الجسمية والفزيولوجية ، يحس المراهق على أنه لم يعد طفلا قاصرا ، كما أنه لا يحب أن يحاسب على كل كبيرة وصغيرة أو أن يخضع سلوكه للرقابة والوصاية .

(113) زهران حامد عبد السلام : علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1971 ، ص 374 .

يقول الدكتور عبد الرحمان عيسوي " يجب أن يتعلم المراهق تحمل المسؤولية في هذه المرحلة ، كما يجب العمل على تنمية قدراتهم ، وإذكاء مواهبهم وتوفير الفرص التي من شأنها أن تؤدي إلى نمو شخصياتهم نموا سليما ، من النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، بحيث يصبح الشاب متكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يحيط به [114]"

ونود الإشارة هنا إلى النشاط البدني الرياضي في الوسط المدرسي ، يتيح الفرصة للتلميذ عملية التكيف الاجتماعي ، من تحمل للمسؤولية والمبادرة والإقدام ، وكشف المواهب والميولات ، وقد يتسم تصرفه بالتوافق والتكيف الايجابي وربما بدت عنه بوادر السلوك التي تقتضي منه إلزام نفسه بالامتثال لمعايير المجتمع ولعله لا يلتفت إلى هذه الجوانب التفاتا ذاتيا ، لذا فهو بحاجة إلى من يوجهه ويرعاه [115]، وهذا هو دور أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التلميذ.

2-3-6- الخصائص الانفعالية :

" ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد ،عبر مثيراتها واستجاباتها ، و بالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني ، و تغيراتها الفيزيولوجية ، و يخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد فتتغير المثيرات تبع لتغير العمر الزمني ، و تتغير الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو ، وتبقى مظاهرها الداخلية اقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور و التغير[116] "

فانفعالات المراهق تتأثر بالمثيرات الجسيمة ، و العمليات والقدرات العقلية ، و التآلف الجنسي " شعور المراهق بالطرف الأخر " و العلاقات العائلية و معاييرها الجماعية ، و الشعور الديني .

(114) عبد الرحمان العيسوي ، النمو النفسي و مشكلات الطفولة ، مرجع سابق ، 1992 ،ص57 .

(115) عبد العالي الجسماني ، سيكولوجية الطفولة و المراهقة وحقائقها الاساسية ، الدار العربية للعلوم ، لبنان ،1994 ، ص191- 192 .

(116) col.l.adolescence . in horiman .p . lenccyclopdia of psycolog .1964 p 6-7

فالعلاقات العائلية و الجو الأسري للمراهق ، يلعب دورا كبير في النمو الانفعالي للمراهق فالجو الاجتماعي السائد في عائلته ينعكس على نموه الانفعالي ، حيث يقو الدكتور بهي السيد " فأي مشاجرة تنشأ بين والديه و أمه تؤثر في انفعالاته وتكرارها يؤثر على النمو السوي و الصحيح ، و يعوق اتزانه الانفعالي [117]"

أما فيما يخص معايير الجماعة ، فان المراهق يلاحظ اختلاف كبير بين سلوكه في طفولته و سلوكه وهو مراهق فبعض الأمور التي كانت تثير الضحك في طفولته ، لا تثير ضحكه في مراهقته ، و بعض الأمور التي كانت تثير آلامه في طفولته لا تثير آلامه في مراهقته ، مما يجد نفسه في حرج بين أهله و رفاقه .

أما الشعور الديني ، فان الطفل يؤمن في طفولته بالشعائر والطقوس الدينية المختلفة ، و لكنه في مراهقته يحقق هذا الإيمان الشديد ، ويتجه بعقله نحو مناقشتها وفهمها ، و الكشف عن أسبابها و علاقاتها . و يضيف الدكتور عبد الرحمان العيسوي إن في هذه المرحلة " تظهر ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني ، و تعدد طرق التعبير عن الانفعالات ، الشديدة لدى المراهقين ، ومن هذه الطرق ، العادات العصبية و الانفجارات الانفعالية ، و العراك و تقلب المزاج ، و اضطراب الشهية [118]"

و يذهب الدكتور مصطفى فهمي في الشرح النمو الانفعالي ، في قرنه بالضغوط و القيود التي يعاني منها المراهق ، " فحينما تكثر القيود و الضغوط و الأوامر يعاني المراهق من الصراع ، و تأخذ استجاباته شكل التمرد و الثورة ، و حين يلقى الفهم لواقعه و التقبل لشخصيته يكون سلوكه متكيفا[119] "

(117) فؤاد باهي السيد ، مرجع سابق ، 1992 ، ص258 .

(118) عبد الرحمان العيسوي ، مرجع سابق ، 1992 ، ص82 .

(119) مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، مكتبة مصر القاهرة ، 1979 ، ص283 .

فإذا نظرنا إلى التلميذ في المرحلة الثانوية ، فإننا نجده يعاني من الضغوط الدراسية من حيث كافة البرنامج وكثرة الواجبات من جهة ، و من أساليب التدريس التي تعتمد على الأمر و النهي و يجد متنافسا في ممارسته للنشاط البدني و الرياضي للتعبير عن ذاته ، ومكوناته ، إذا وجد الظروف التي تسمح بذلك و التي منها الأستاذ الكفء ، و الهياكل و الوسائل التعليمية المختلفة .

7-3-2 المظاهر الانفعالية للمراهقة :

تتعلق المظاهر الانفعالية للفرد بالطاقة الحيوية النفسية للفرد ، و تتخذ لنفسها ألوانا مختلفة ، تتناسب مع مراحل النمو التي يمر بها المراهق ، و ميزتها أنها سريعة الاستجابة تميل إلى الكآبة و الانطلاق ، و سنذكر ثلاث من هذه المظاهر وهي :

أ- الرهافة :

يتأثر المراهق تأثرا سريع بالمثيرات الانفعالية المختلفة ، و سرعان ما يستجيب لتلك الانفعالات التي تثور في نفسها ، و يذهب باهي السيد إلى ذلك في قوله " و هو لهذا مرهف للحس في بعض أمره – المراهق – تسيل مدامعه سرا وجهرا ، و يذوب أسى و حزنا ، حينما يمسه الناس بنقد هادئ بعيد ، و لسرعان ما يشعر بالضيق و الحرج ، حينما تتلو مقطوعة نثرية على جماعة فصله أو يلقى حديثا أمام مدرسته [120]"

(120) فؤاد باهي السيد ، مرجع سابق ، 1998 ، ص260 .

ب- الكآبة :

كثيرا ما يتردد المراهق في الإفصاح عن انفعالاته ، و يكتمها في نفسه خشية أن يثير نقد الآخرين و لومهم له ، ينطوي على ذاته ويبقى حبيسة إحزانه حائرا و يبتعد عن صحبة الناس و يضيف باهي السيد " قد يسترسل المراهق في كابته حتى يشعر بضالة أحلامه و أماله في ضوء الحقائق اليومية فيخلد إلى التأمل هروبا من الواقع ، و يضل هكذا حتى تثوب إليه نفسه ، حينما يجد في هواياته وميوله ما يملأ به فراغه ، و يجد من خلانه ورفاقه ، ما يخفف عن ألام نفسه و كآبة شعوره ." و النشاط البدني و الرياضي

يتيح له فرصة الاحتكاك و الاقتراب من الرفاق من خلال علاقاته الاجتماعية في حصة النشاط البدني الرياضي و تفريغ بعض مكوناته .

ج- الانطلاق :

المقصود بالانطلاق هو التصرفات التي تنتج عن المراهق بصفة يغلب عليها التردد والتهور ، فهو قد يستجيب لسلوك الجمهرة مما قد يجلب له التهلكة في حين نجده ينطلق في الضحك لأتفه الأسباب وفي غير موضع .

د-الغضب :

و هو الحالة التي تشتمل على مجموعة من الدرجات تبدأ بالغضب البسيط و الاستثارة و الضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل بالتمزيق و التدمير و العنف .

ه- مثيرات الغضب في المراهقة :

إن أهم مثير الغضب عند المراهق هو شعوره بما يحول دون تحقيق رغباته و غاياته ، و عندما يشعر بالظلم و الحرمان ، و عندما يتأثر بالأمور الطبيعية الخارجية . و يذهب الدكتور حسن مصطفى إلى ذكر أسباب نوبات الغضب و نلخصها في :

- الفشل و الإحباط حيث " ينتج انفعال الغضب عندما يتعرض الطفل لظروف الفشل و الإحباط في تحقيق أهدافها ، و إشباع حاجاته الأساسية ، أو إذا عطل الميل من ميولاته الغريزية فهو يثور عندما يدفعه عامل الجوع ويثور لعدم تلبية رغبته في الاشتراك مع الجماعة في اللعب ، و يثور إذا تعرض للإحباط الناتج عن تكليفه بما لا يستطيع ، و تكليفه بأعمال تفوق قدراته ، و استعداداته الخاصة ، و لا يتفق مع حاجاته و ميولاته ، و مثل ذلك يحدث عند إلزام الطفل بمعايير سلوكية لا تتفق مع سنه أو طبيعة نموه [121]" .

و- استجابات الغضب في المراهقة :

تتطور استجابات الغضب في المراهقة عما كانت عليه في الطفولة ، وتتخذ إشكالا لفظية وحركية ، وقد نلمسها في تعبيرا ت وجهه .

المظاهر الحركية : يقول باهي السيد أنها تظهر عندما يحاول المراهق التنفيس من غضبه بالنشاط الحركي المتباين أو حينما يكون هائما في الطرقات .

المظاهر اللفظية : كثيرا ما يخفف المراهق من سلوكه العدواني الحركي ، وتتحول استجاباته الغضبية إلى مظاهر لغوية لفظية ، وذلك من تهديده ووعيده وشتمه لكل ما سببا في غضبه .

تعبير الوجه : يحاول المراهق أحيانا أن يكتم غضبه ، مما ينعكس على سمات وجهه من خلال احمراره وتغير لونه ، أو من خلال عبوسه .

اللوم : كثيرا ما يلوم المراهق نفسه ، وذلك باعتبار أنه ظالم ومذنب ويتجه بغضبه نحو ذاته .

(121) حسني مصطفى عبد المعطي ، الاضطرابات النفسية في الطفولة و المراهقة ، دار النشر القاهرة ، ط1 ، 2001 ، ص461 .

3- الخصائص العقلية :

الكلام عن الخصائص العقلية يؤدي بنا إلى الكلام عن الذكاء ، والإدراك ، والتذكر، والتفكير، والتخيل ، بالإضافة إلى التحليل والتركيب ، فالمراهق في هذه الفترة يمتاز ب- :

" – زيادة القدرة على اكتساب المهارات و المعلومات ، وعلى التفكير ، و الاستنتاج كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية في الوضوح و تبدأ قدرته و استعداداته في الظهور ، كما تزداد القدرة على الانتباه و الملاحظة ، و النقد و الإدراك [122]"

و من ابرز خصائص النشاط العقلي في فترة المراهقة أيضا ، أنه يأخذ في التبلور ، و التركيز حول نوع معين من النشاط ، كان يتجه المراهق إلى الدراسة العلمية أو الأدبية ، بدلا من تنوع نشاطه و اختلاف اهتماماته ، و كثيرة هي التي أثبتت دور النشاط البدني في تنمية بعض القدرات العقلية كالذكاء ، و الانتباه و التحليل و التركيز و يعود لنظرية بياجي : الفضل في توضيح طبيعة النمو العقلي و يحددها بأربع مراحل [123]:

- المرحلة الحسية الحركية ، و يتم فيها التعلم بالأفعال و المعالجات اليدوية .
- مرحلة ما قبل العمليات ويحدث فيها التعلم باللغة و الرموز .
- مرحلة التفكير المادي ، و يتطور فيها التفكير المنطقي المادي .
- مرحلة العمليات المجردة ، و هي من أهم المراحل ، و يبدأ فيها المراهق بممارسة أكثر عملياته العقلية أو المعرفية .

(122) زهران حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، عالم الكتب القاهرة ، 1983 ، ص143 .

(123) زحاف محمد ، رسالة ماجستير العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية و انعكاساتها على السمات الانفعالية ، الجزائر 2000-2001 ،ص52 .

3-1- النمو العقلي :

تعتبر المراهقة فترة توجيه مهني و دراسي لأنها مرحلة ظهور القدرات الخاصة و بصفة واضحة وينتقل فيها تفكير المراهق من المحسوسات إلى المجردات ، كما يشد انتباهه بالتفاصيل و التركيز[124] فتسير 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 ، و كذلك تنضج الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهق . على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا ، كالتفكير و التذكر و التخيل و التعلم [125].

3-2- الفروق بين الجنسين من حيث النمو الجسمي و العقلي :

اتضح من الدراسات الكثيرة التي أجراها المعنيون بشؤون المراهقة أن هناك فوارق تى تظهر بين الجنسين تتميز فيما يلي [126]:

- في مراحل الطفولة المبكرة لا تظهر هناك فوارق مميزة في القدرات العقلية بين الجنسين ، لكن هذه الفوارق يمكن الاهتداء إليها باستعمال اختبارات الذكاء أو بإجراء الملاحظات التي يمكن أن يقوم بها مختصون بالدراسات النفسية .
- في مراحل الطفولة المتأخرة وأوائل المراهقة يزداد النمو الجسمي عند البنات بشكل ملحوظ أكثر مما يكون عليه الأمر عند البنين .
- في مراحل المراهقة المتأخرة يكون النمو الجسمي عند البنين أكثر مما هوعليه عند البنات .
- أظهر التحليل السيكولوجي لبعض جوانب المنجزات العقلية أن البين يتفقون على البنات في الموضوعات التي لا تخلو من الصعوبة كالرياضيات والعلوم ، مثلا في حين أن البنات يتفقون على البنين في الدراسات الإنسانية واللغات .

(124) تركي رابح ، أصول التربية و التعليم ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية 1982 ، ص209 .

(125) عبد الرحمان عيسوس ، مرجع سابق ، علم النفس النمو ، 1992 ،ص65-66 .

(126) عبد العالي الجسماني ، سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، و حقائقها الاساسية ، بيروت الدار العربية للعلوم ، ط1 ، 1994 ،ص192 .

3-3- النمو العقلي في فترة المراهقة :

" تظهر القدرات الخاصة في بداية المراهقة وان كانت بعض الدراسات تشير إلى إمكانية استشفاف بدايتها في لحادية عشر [127]" ولقد أثبتت الدراسات " سبيرمان " حول الذكاء وجود عامل يشترك في كل نشاط ذهني وهذا العامل العام لا يعمل بمفرده بل يوجد إلى جانبه في كل عملية عقلية عامل نوعي خاص بها وهذا العامل ألتنوعي يختلف من عملية إلى أخرى في الفرد الواحد ومعنى ذلك أن لكل شخص مقدارا ثابتا من الاستعداد العقلي العام يؤثر في نجاحه في جميع العمليات العقلية ولكن هذا الاستعداد العام لا يعمل بمفرده بل يوجد إلى جانبه استعداد نوعي والنجاح في العملية يتوقف في الاستعدادين معا ، فقدرة الفرد على حل مسألة رياضية يتوقف على استعداده العقلي العام من جهة وعلى استعداده الخاص على حل هذا النوع من المسائل من جهة أخرى – فقدرة التفكير العام لدى الفرد تمثل الاستعداد العام للفرد أما قدرة التفكير الابتكاري فهي تمثل الاستعداد النوعي للفرد فحل الإشكاليات العامة نستعمل التفكير العام أما اتخاذ القرارات في المسائل الدقيقة نستعمل الاستعداد النوعي الذي يمثل في التفكير الابتكاري .

- **القدرات الخاصة :** يقول عبد الحميد الهاشمي " الذكاء ينمو الذكاء بسرعة في مرحلة الطفولة الثالثة وتستمر هذه السرعة في بداية المراهقة ثم يتباطأ نمو الذكاء كاملا مع تقدم الفرد في المراهقة حيث يقف في أواخرها فهو يقف عند الأفراد الأغبياء في سن الرابعة عشر وعند المتوسطين في حوالي السادسة عشر وعند الممتازين في الثامن عشر[128] "
- **الانتباه :** تختلف درجة الانتباه من فرد إلى أخر حسب القدرات العقلية فنجد التلميذ الثانوي أصبح قادرا على الاستمرار في الدرس الواحد مدة طويلة كما يمكن أن يفكر باستمرار في موضوع واحد دون ملل أربع ساعات كما في الامتحانات الرسمية .

(127) محمد سلامة ادم ، توفيق حداد علم النفس الطفل ، مديرية التكوين و التربية ط1 ، الجزائر 1973 ، ص111 .

(128) المرجع نفسه ،ص111 .

- **التذكر :** إن تلميذ الثانوية تذكره يبنى على الفهم والميل فالتذكر عند المراهق يعتمد على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولذلك لا يتذكر الموضوع جيدا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره ما سبق أن مر به في خبراته السابقة ووضعه في الكل المنظم الذي تتبلور فيه خبراته .
- **التخيل :** يعتبر التخيل احد القدرات الخاصة فهو يظهر في مظاهر الزينة والزخرفة لدى المراهق وحبه للطبيعة كما يظهر في بعض المواد التي يدرسها من خلال الحساب وعملية التجريد التي يقوم بها في مختلف المفاهيم المدروسة في المدرسة .
- **التفكير والاستدلال [129]:** يرتبط الاستدلال ارتباطا كبيرا بدرجة النضج الذكاء الذي يؤدي إلى التفكير المنطقي المجرد الذي يتمثل في سلسلة متكاملة من المعاني أو المفاهيم الرمزية الكلية تثيرها مشكلة وتهدف إلى غاية .
- **النمو العقلي والمعرفي :** في هذه المرحلة العمرية يكون غير قادر على استعاب وفهم المفاهيم المجردة كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة [130] .

4- الخصائص الاجتماعية :

" يتأثر النمو الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية ، والأسرية التي يعيش فيها ، فما يوجد في البيئة الاجتماعية من ثقافة وتقاليد ، وعادات وعرف ، واتجاهات وميول ، يؤثر في المراهق ويوجه سلوكه ، ويجعل عملية تكيفه سهلة أو صعبة [131]"

(129) محمد سلامة ادم ، توفيق حداد مرجع سابق ،ص113 .

(130) النوف واتج ، مقدمة علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين و اخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1994 ، ص50 .

(131) عبد الرحمان عيسوي ، مرجع سابق ، 1992 ،ص56 .

فالخصائص الاجتماعية للمراهق تظهر من علاقته مع مختلف الأصدقاء ، والأقران ، وفي علاقته مع الأسرة ، بحيث يميل المراهق إلى الاستقلالية الذاتية ، كما ينمو لديه الوعي الاجتماعي ، والمسؤولية الاجتماعية ، وقد ذكر الدكتور محمد عوض بسيوني بعض الخصائص الاجتماعية من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي في المرحلة الثانوية نلخصها في النقاط التالية [132]

- القدرة على الانتظام في جماعات ، والتعامل معها بطريقة ايجابية منتجة .
- الميل إلى الحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يترك فيها الجنسين .
- الحاجة إلى اللعب ، والراحة والاسترخاء .

ويتيح النشاط البدني والرياضي فرصة كبيرة لنمو هذه العلاقات الاجتماعية من خلال ممارسة مختلف الأنشطة الجماعية داخل المدرسة ، أو من خلال جماعة الرفاق والأقران ، فالمراهق لم يعد طفلا كما أنه لم يعد راشدا فهو بذلك بحاجة إلى الجماعة تستجيب لمدى نموه ، ومظاهر نشاطه ، يفهمها وتفهمه ، ولهذا يجد مكانته الحقيقية بين رفاقه .

دور الرفاق : واحدة من صفات المراهق المميزة أن يكون له صديق تكون له معه علاقات حميمية ، يستطيع أن يقاسمه مشاكله وأفكاره ، أفراحه وأتراحه ، أماله ومخاوفه واهتماماته ، يقول رعد الشيخ " يريد المراهق أن يكون قادرا على الانتماء وان يقبله الآخرون ، ويرحبوا به في أي وقت ، لا يجب أن ينفرد بنفسه وهذا هو السبب في ميل المراهق إلى الانتماء إلى الجمعيات والمنظمات والتي لا يشرف عليها الكبار ، فالمراهق يحتاج إلى صداقات تشعره بأهميته ، تساعده على أن يكتشف نفسه من خلال ممارسة الأدوار الجديدة ، التي يجب أن يتعلمها في إثناء تعامله مع غيره [133] ".

(132) محمود عوض بسيوني و اخرون ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 ، ص147 .

(133) رغد الشيخ : من مقال " المراهق يبحث عن ذاته " ، العدد 561 ، جمادى الاخرة ، 1426ه اغسطس 2005 م ،ص172 .

4-1- المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي :

التآلف :

" المراهق خلال تطوره الاجتماعي ، يسفر عن مظاهر مختلفة للتالف تبدو في ميله إلى الجنس الأخر ، وفي ثقته بنفسه وتأكيده لذاته ، وفي خضوعه لجماعة النظائر ، وفي عمق بصيرته الاجتماعية ، واتساع بصيرته الاجتماعية ، واتساع ميدانه الاجتماعي [134]"

وسنعطي شرحا بسيطا للعناصر المذكورة سابقا :

الميل إلى الجنس الأخر :

في بداية المراهقة يميل المراهق إلى الجنس الأخر ، ويؤثر هذا الميل على نمط سلوكه ، فهو يحاول أن يجلب انتباه الجنس الأخر بطرق مختلفة وإن كانت عنيفة .

الثقة وتأكيد الذات :

حاول المراهق تأكيد ذاته ، من خلال الهروب من سيطرة الأسرة مع محاولة إرغام محيطه بالاعتراف بمكانته ، فهو فخور بنفسه ، مبالغ في أحاديثه وألفاظه ، وكذا العناية الفائقة بمظهره .

الخضوع لجماعة النظائر :

المراهق في هذه الفترة يتأثر تأثيرا كبيرا بأساليب أصدقائه وخلانه وأترابه ، ومسالكهم ومعاييرهم ويصبح عبدا لجماعة النظائر هذه الجماعات التي تؤثر في سلوكه .

(134) فؤاد الباهي السيد ،مرجع سابق ، 1998 ، ص279 .

النفور :

تهدف مظاهر النفور في جوهرها إلى إقامة الحدود بين شخصية المراهق ، وبين بعض الأفراد والجماعات ، التي ينتمي إليها ويتفاعل معها ، ليقيم بذلك إطار ذاته وأركان تمايزه ، ودعائم شخصيته ، ويلخص الدكتور فؤاد باهي السيد أهم هذه المظاهر في تمرد المراهق على الراشدين وسخريته من بعض النظم القائمة وتعصبه لأرائه ، وأراء أقرانه ومنافسيه وأنداده .

التمرد :

ويتجسد هذا المظهر، من خلال محاولة المراهق التحرر من سيطرة الأسرة ليشعرها باستقلالية ونضجه ، فيعصي ويتمرد .

كما يعتبر " كلاك جرجس " التمرد على أنه " احد أوجه الصراع ، بين الفرد وبيئته والصراع بين الفرد وذاته ، وتشير إلى حالة من سوء التكيف وعدم التوافق ، ونعني ثورة الفرد على مجتمعه واتجاهاته السلوكية ، ويدل على عدم قدرة الفرد على حل مشاكله ، فهو يجنح إلى أساليب شاذة قد تكون عنيفة ، ويتمرد الفرد المتمرد برفضه لقيم الجماعة واتجاهاتها ، حيث يكون سلوكه مخالفا لتوقعات الجماعة [135]"

السخرية :

يعيش المراهق في نوع من الخيال والمثل العليا ، التي تسبح به بعيدا عن الواقع مما يولد لديه نوع من السخرية من الواقع الذي يعيش فيه ، وتخف هذه السخرية كلما اقترب المراهق من الرشد .

(135) كلاك جورجرس ، "تمرد الشباب أسبابه و علاجه" ، مجلة العرب عدد 190 ، وزارة الاعلام في الكويت سنة 1974م ،ص76 .

التعصب :

" يكون المراهق في هذه المرحلة متعصبا لأرائه وإلى أفكار رفاقه أساليبهم ، ويقل هذا التعصب كلما اقترب المراهق من الرشد ، ويتحدد هذا التعصب حسب عوامل عديدة منها علاقته بالأسرة ، والبيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها ، وكذا الشعائر الدينية التي يؤمن بها ، وقد يتخذ التعصب سلوكا عدوانيا يبدو في الألفاظ النابية ، والنقد اللاذع ، والنشاط الجامح[136] "

المنافسة :

يؤكد المراهق مكانته بمنافسته أحيانا لزملائه في ألعابهم ، وتحصيلهم الدراسي ، والمجالات في المنافسة الفردية تحول بينه وبين الوصول إلى المعايير الصحيحة ، للنضج السوي " وخير للمراهق أن يرتفع بأنماط المنافسة وأساليبها حتى تستقيم أموره مع الأوضاع الاجتماعية والسوية ، فيتحول من المنافسة الفردية إلى المنافسة الجماعية ، التي يهيمن عليها روح الفريق وما تنطوي عليه هذه الروح من تعاون بين الأفراد[137] " .

5- الخصائص الحركية :

يتميز المراهق في هذه الفترة بخصائص حركية تميزه من باقي المراحل نوجزها في النقاط التالية :

- يستعيد التلميذ اتزانه الجسمي نتيجة نموه العضلي و العظمي ، و الوصول إلى النضج البدني الكامل تقريبا .
- ظهور الاتزان التدريجي لارتباك و الاضطراب الحركي مقارنة بمرحلة المراهقة المبكرة .
- ارتقاء التوافق العصبي العضلي إلى درجة كبيرة ، كما يظهر على التلميذ التخلي عن الحركات الزائدة و الفوضوية ، التي كان يمتاز به من قبل .

(136) فؤاد باهي السيد ، مرجع سابق ، 1998 ، ص281 .

(137) فؤاد باهي السيد ، نفس المرجع ، 1998 ، ص281 .

- يستطيع الفتى أو الفتاة في هذه المرحلة اكتساب مختلف الحركات، و إتقانه ، بالإضافة إلى تثبيتها .
- " زيادة الكتلة العضلية للفتى تسمح له بممارسة أنشطة رياضية تمتاز بالقوة العضلية ، كما تستطيع الفتاة ممارسة أنشطة رياضية تمتاز بمرونة عالية كالجمباز نتيجة زيادة عنصر مرونة العضلات [138]".
- تتميز هذه المرحلة بإتقان الحركات الرياضية ، كما تصبح حركات المراهق أكثر توافقا و انسجاما ، و يزداد نشاطه و قوته و الاستفادة من برنامج التربية البدنية و الرياضية في مساعدة المراهقين المنطوين مما يزيد في تقلبهم الاجتماعي و تحسين اتجاهاتهم نحو الآخرين [139]".

و لقد أشارت ماتييف " إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة يتميز بالاضطراب ، ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهقة بل على العكس من ذالك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية و يقوم بتثبيتها[140] "

6- متطلبات مرحلة المراهقة :

يحتاج الطفل في مرحلة المراهقة إلى مجموعة من المتطلبات سنتطرق إلى أهمها و نقف عند البعض الآخر لما نراه يصب في موضوع الدراسة وهذه المتطلبات هي :

6-1- الحاجة الفيزيولوجية :

هذه الحاجات التي من خلالها يسعى المراهق إلى تحقيق التوازن الوظيفي ، و العضوي في جسم المراهق ، ونذكر من بينها :

- الحاجة إلى الطعام و الشراب

(138) محمود عوض بسيوني ، مرجع سابق ، ص147 .

(139) عنايات محمد أحمد فرج ، نايف محمد أحمد فرج ، مناهج و طرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1998م ، ص70-71 .

(140) بسطيوسي أحمد ، أسس و نظريات الحركة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 185 .

- الحاجة إلى الهواء و النوم و الراحة
- الحاجة إلى النشاط و الحركة و اللعب و الجنس

2-6- الحاجات النفسية و الوجدانية :

و هي تسعى إلى تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد الذي يرتبط بالتوازن العضوي و نذكر منها :

الحاجة إلى الحب و الإحساس بالحرية :

وفي هذا الإطار يقول الدكتور بهي السيد " الحب اتجاه نفسي يكتسب بتكامل الخبرة وبالتقليد ويغير ذالك من العوامل التي تؤدي إلى تكوين الاتجاهات ، ويفسر عن ميل الشخص نحو ما يحب و من يهوى و يقوم في جوهره حول تناسق بعض الانفعالات و تمركزها حول موضوعه و هدفه [141]"

فالمراهق بحاجة غالى من يقف بجانبه ، و يحسسه بأنه قادر على أن يفعل أشياء كثيرة ، فالفهم الجيد لشخصية المراهق تعالج كثير من المشاكل ، كما أنه يتيح للمراهق الفرصة بان يعبر عن ذاته .

- ❖ "الحاجة إلى الأمن و الطمأنينة , والحاجة إلى الحماية عند حرمان من إشباع الدوافع والحاجة على المساعدة في حل المشكلات الشخصية [142] "
- ❖ الحاجة إلى التعاون ، والتخلص من الألم بشتى أشكاله .

الحاجة إلى حب القبول :

" و تتضمن باختصار الحاجة إلى أصدقاء ، و الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف ، والتجانس في الخبرات ، و الألفة التي يمكن إن تقوم بسرعة بين الأفراد ، و معرفة الأدوار في الجماعة[143] "

(141) فؤاد باهي السيد ، مرجع سابق ، 1998 ، ص267 .

(142) حامد عبد السلام زهران ، علم النفس الاجتماعي ، ط5 ، عالم الكتب القاهرة ، 1985 ، ص401 .

(143) محمد عماد الدين اسماعيل ، النمو في مرحلة المراهقة ، ط1 ، دار القلم الكويت ، 1982 ، ص84 .

الحاجة إلى مكانة الذات :

قبل أن نخوض في الحاجة إلى مكانة الذات لا باس أن نعرج على مفهوم الذات ، حيث حيث أن لمفهوم الذات أهمية خاصة فسلوك الفرد وتوافقه الشخصي و الاجتماعي يتأثر بنظرته إلى ذاته و يعتقد علماء النفس أن السلوك الإنساني يتحدد بمفهوم الذات ، و ما الكيفية التي يتصرف بها الشخص إلا نتيجة إدراكه للموقف ، و إدراكه لنفسه في اللحظة التي يقوم بها بفعل معين .

مفهوم الذات :

لا يوجد تعريف واحد للذات فكثير من عرفها على أنها " محارب من اجل الغايات [144]"

"أوأنها الطريقة التي يدرك بها الفرد نفسه [145]"

وهناك من يرى الذات على أنها " تقدير الفرد لقيمته كشخص ، والذي يتكون تدريجيا من خلال خبراته بالواقع واحتكاكه به ، و يتأثر تأثرا بالغا بالأحكام التي يلقاها من الشخص ذوي الأهمية الانفعالية في حياته ، وبتفسيره لاستجاباتهم له [146]"

إن مفهوم الذات هو فكرة الفرد عما هو في علاقته ببيئته ، و يرى روجرس Rogers " المفهوم هو الذي يحدد سلوكه ، وتعد هذه الذات الظاهرية بالنسبة للفرد نفسه حقيقة ، وهو يرى بان مفاهيم الذات معقدة و متغيرة إذ يمكن لها أن تتغير نتيجة للتعلم أو النضج ، وهي تحدد كيف يستجيب الفرد للمواقف المختلفة وكيف يتعامل معها[147] "

(144) واردون البورت ، نمو الشخصية ، ترجمة جابر عبد الحميد جابر ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1963 ،ص127 .

(145) ابراهيم احمد ابو زيد ، سيكولوجية الذات و التوافق ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 1987 ، ص87 .

(146) فهيم الرفاعي ، الصحة النفسية ، مكتبة طرابلس ، دمشق ، 1975م ، ص277 .

(147) فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، دار المعارف للملايين ، بيروت 1982 ،ص73 .

إن مرحلة المراهقة جديرة بالعناية لأنه كما يقول الدكتور عبد العلي الجسماني " هي اكتشاف الذات ، فنمو الوعي الذاتي أو الشعور بالذات يعتبر أهم خصائص المراهقة من وجهة النظر النفسية ، فلأول مرة يصبح المراهق شديد الاهتمام بنفسه و بالناس من جواليه ، و بآرائهم نحوه فيبدأ يرى العالم كله ، وخاصة ذاته بعينين جديدتين ، فيطرح على نفسه جملة من التساؤلات منها على سبيل المثال أي نوع أنا ؟ هل يهتم بي الآخرون ، وهل يحبونني ، وهل أنا مرغوب بالنسبة إليهم[148] "

فالمراهق في هذه المرحلة يؤيد أن يظهر بمظهر الرجال ، فهو يحتاج إلى المدح بقدرته على انجاز الأعمال والمشاريع وكذلك " الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، والاعتراف ، من الآخرين ، وكذا التقبل ، والحاجة إلى النجاح الاجتماعي ، والامتلاك والقيادة [149]" ولإثبات المراهق لذاته يسعى إلى " التغلب على المعوقات والعوائق أو التفوق على الغير ومنافسته [150]".

تصور الذات في المراهقة :

تلعب التغيرات الفيزيولوجية والنفسية ولاجتماعية لمرحلة المراهقة دورا قاعديا في تأهيل المراهق لاكتساب صورته الجسمية ، وقدراته العقلية ، وتفاعلاته الاجتماعية اللازمة لتكامل شخصيته ، انطلاقا من حل إشكالية تفرده إلى تأكيد ذاته إدراكا صحيحا ،نابعا من تفاعله الاجتماعي القائم على كيفية إدراك الآخرين له ، للوصول إلى تقييم و إدراك ذاته " فقد أن تصور الذات مرهون بالتفاعل مع الأخر فعن طريق " إلا أن (rodriguz) أكد العالم " يتأكد الأنا " أين تتخذ المعارضة أهم عوامل هذا التأكيد ، مع استدخال مجموعة القيم والمبادئ الاجتماعية ذات الإطار الثقافي الخاص "

(148) عبد العلي الجسماني ، سيكولوجية الطفولة و المراهقة وحقائقها الاساسية ، ط1 ، دار الفكر ، 1994 ،ص37 .

(149) زحاف محمد ، مرجع سابق ، ص25 .

(150) مصطفى محمد زيدان ، نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1989 ، ص52 .

كما تتخذ صورة الذات العالم مورفي " Murphy " أربعة أبعاد هي :

- قيم إثبات الذات من خلال التفاعلات الاجتماعية أين درجة اختلاف الأفراد تعود إلى مدى اهتمامهم وتحكمهم في أنفسهم .
- تستقر الذات بالتوصل إلى اكتساب معايير الحكم ، وإسقاطها على المواقف المعاشة ، أين يصل الفرد إلى التمييز بين ما يحب وبين ما لا يحب .
- إن تقدير الذات مرتبط بإسقاط طابع السلبية والايجابية على مختلف مواقفه .
- الوصول إلى تحقيق الذات الاجتماعية ، انطلاقا من الصورة التي يعتقد الفرد انه مدركا أنها من طرف الآخرين ، بالنسبة للوالدين والمربين ، وجماعات الرفاق ، سواء من نفس الجنس أو الجنس الأخر .

7- أشكال المراهقة :

تتخذ المراهقة أنماطا وأشكالا مختلفة لعل منها [151]:

- مراهقة عادية تخلو من الصعوبات ، فهي بهذا مراهقة سوية .
- مراهقة فيها ينعزل المراهق وينفرد بنفسه وبذاته ليتأملها ، ويتأمل مشاكله وصعوباته ، فنوعية هذه المراهقة تكون إنسحابية .
- مراهقة فيها يتميز المراهق بسلوك عدواني على نفسه وعلى الآخرين وحتى الأشياء وهذه المرحلة عدوانية .

(151) عبد الرحمان عيسوي ، سيكولوجية النمو ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، 1987 ، ص27 .

وتشير الدراسات إلى وجود أربعة أشكال للمراهقة :

7-1- المراهقة المتكيفة :

المراهق المتكيف يميل إلى الهدوء النسبي ، والاتزان الانفعالي وعلاقاته الطيبة بالآخرين ، لا أثر للتمرد على الوالدين والمدرسين ، حياته غنية بمجالات الخبرة العلمية والسعي لتحقيق الذات ، لا تأخذ الشكوك وموجات التردد صورة حادة عنده ، تنحو مراهقته نحو الاعتدال والإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات [152]، فهذا الشكل من أشكال المراهقة يكون هادئا نسبيا أميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفي ، وتكاد تخلو من العنف ، والتوترات الانفعالية الحادة [153].

ويعتمد وجود هذا النوع من المراهقة على إمكانية قيام علاقات سليمة بين الآباء والأبناء ، ويستطيع المراهقون أن يصلوا إلى النضج بسهولة عندما يضبط الآباء سلوكهم و تتخذ مواقفهم صورا بالحب والتعاطف مع الأبناء[154] .

7-2- المراهقة العدوانية المتمردة :

تكون اتجاهات المراهق العدواني ضد الأسرة والمدرسة وأشكال السلطة ، يسعى للانتقام لتنفيذ مآربه ، ويحاول التشبه بالرجال ، ويشمل السلوك العدواني على بعض الأساليب الآتية :

- الاعتداء بالضرب على الإخوة الصغار ، وعلى الزملاء في المدرسة أو في الصحبة.
- الثورة الصريحة على الأبوين أو أحدهما أو الإخوة الكبار ، واستخدام الألفاظ البذيئة والنقد المستمر .

(152) الاشول عادل عزالدين ، علم النفس النمو ، مكتبة الانجلو المصرية ، مصر ، 1989 ، ط2 ، ص420 .

(153) محمد رفعت ، المراهقة و سن البلوغ ، دار المعرفة ، بيروت ، لبنان ، 1989 ، ص72 .

(154) قشقوش ابراهيم ، سيكولوجية المراهقة ، مرجع سابق الذكر ، ص327 .

- معاندة الأب بطريق غير مباشر بقصد الانتقام خاصة إذا كان الأب قاسيا.
- الإسراف الشديد في الإنفاق على ما لا يفيد عند وقوع النقود تحت يدي المراهق انتقاما من بخل الوالد وقسوته.
- العدوان على المدرسين والزملاء وأدوات المدرسة ، تزعم الإضراب والمظاهرات في المدرسة مع الانسياق في المفاصل المستهترة [155].

3-7- المراهقة الإنسحابية المنطوية :

المراهق المنسحب مكتئب ، ويعاني من العزلة والشعور بالذنب ، ليس له مجالات خارج نفسه غير أنواع النشاط الانطوائي كالقراءة وكتابة المذكرات التي تدور حول انفعالاته ونقده للصور المحيطة ، مشغول بذاته كثير التأمل في القيم الروحية والأخلاقية ، والثورة على التربية الوالدية الضاغطة ، تنتابه الهواجس وأحلام اليقظة ومشاعر الحرمان .

4-7- المراهقة المنحرفة :

وتأخذ صورة الانحلال الخلقي التام والانهيار النفسي الشامل ، والانغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات والسرقة وتكوين العصابات والانهيار العصبي وقد وجد أن بعضهم سبق أن تعرض لخبرات شاذة وصدمات مريرة وتجاهل لرغباته وحاجاته ، وتدليل زائد له وتكاد تكون الصحبة السيئة عاملا مهما في هذا النوع [156].

8- علاقة المراهقة بالتفكير الابتكاري :

تعتبر المراهقة فترة إرشاد مهني وتحفيز دراسي لأنها مرحلة ظهور المهارات والقدرات الخاصة وبصفة واضحة وينتقل فيها تفكير المراهق من المحسوسات إلى المجردات كما يشد انتباهه بالتفاصيل والتركيز والانتباه .

(155) محمد رفعت ، المراهقة و سن البلوغ ، مرجع سابق الذكر ، ص72 .

(156) الاشول عادل عزالدين ، علم النفس النمو ، مرجع سابق الذكر ، ص421 .

فتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد ، ومن الجزء إلى الكل أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة ، ففي مرحلة الثانوية نمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية العامة ، وكذلك تضح الاستعدادات والقدرات الخاصة وتظهر المواهب وتنمو قدرات الإبداع وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا ، كالتذكر والتخيل والتعلم والتفكير بأنواعه وخاصة التفكير ألابتكاري الذي تعد تنمية مهاراته من الأهداف التربوية التي تعتمد الأنظمة التربوية إلى تطويرها لدى المتعلمين ويرجع الاهتمام به كونه يساعد التلاميذ المراهقين على التكيف مع الأوضاع المتغيرة ، فالتلاميذ يواجهون تغيرات سريعة في هذه المرحلة ، الأمر الذي يؤدي إلى خلق تحديات جديدة تتطلب من التلاميذ مواجهتها ومعالجتها والتكيف معها والبحث عن وسائل دعم لها .

وتنمية التفكير ألابتكاري عند التلاميذ في مرحلة الثانوي تؤدي بهم إلى فهم أعمق للمواقف التي تواجههم والمشكلات التي تعترضهم ، وربط الخبرات معا مما يساعدهم على اتخاذ القرارات المناسبة التي تلبي حاجاتهم في التحصيل الدراسي وحاجات المجتمع وهذا هو الهدف من دراستنا وهو البحث عن أي نشاط يعمل على تنمية واستثارة التفكير ألابتكاري باعتباره من بين أرقى أنواع التفكير .

9- خلاصة الفصل :

انه من الأهمية جدا التطرق إلى خصائص ومميزات هذه المرحلة من حياة التلميذ التي تتضح فيها أهمية المراهقة كمرحلة نضج ونمو وتطور حركي وتغير وظيفي وحالة نفسية غير مستقرة ، وما تتميز به من خصائص مختلفة ، تؤثر على المراهق سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو جسمية أو عقلية خاصة ، بالإضافة إلى متطلبات هذه المرحلة من مكانة الذات ، وحب القبول ، والانتماء الاجتماعي ، وغيرها من متطلبات في القدرات العقلية عامة والتفكير خاصة التي تطرقنا إليها بما يتناسب مع طبيعة الدراسة .

فمعرفة التلميذ على حقيقته والشعور بمتطلباته يجنينا الكثير من المشاكل والصدامات داخل الوسط المدرسي ، ويجعلنا نفكر عن وعي عن النتائج سوء هذا الفهم ، التي في الكثير من الأحيان تؤدي إلى نتائج غير منتظرة فيجب البحث عن وسائل الدعم ، فحصة التربية البدنية والرياضية بمنظورها العلمي والتربوي وشخصية الأستاذ تحقق مجموعة من المتطلبات التي تمكن التلميذ من معرفة ذاته وتفجير قدراته كلها وخاصة قدراته العقلية ومنها التفكير الذي يعتبر أرقى العمليات العقلية والذي يتأثر بالحالة النفسية والتغيرات الفسيولوجية والاجتماعية للمرحلة .