تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته و حتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو تتفاعل خلالها استعداداته البيولوجية مع معطيات محيطه الاجتماعي،وبفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح إنسانا كاملا،فعملية النمو تعد من أهم العناصر الاستمرارية للحياة و الحفاظ على العنصر البشري.

يؤكد علماء النفس على أن المراهقة منعرج خطير في حياة الإنسان،إذ تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة،وتحول الطفل الى عضو في مجتمع الراشدين كما تتسم بكونها مرحلة معقدة تحدث فيها تغيرات هامة و مختلفة و لهذا وجب تغيير هذه المرحلة ومسايرتها وفق متطلبات المجتمع بواسطة عدة طرق ووسائل التربية البدنية والرياضية وما تحتويه من مناشط وأهداف،وتعد إحدى هذه الطرق التي تستخدمها المنظومة التربوية لذلك والتي من خلالها نجد تحسين المهارات الحركية عند المراهقين.

والمراهقة هي حلقة من الارتقاء البشري المتسلسل،إذ تمثل فترة ميلاد حقيقية كما لها خصوصياتها ففيها ينفذ النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية و سلوكية عميقة .وفي هذا الفصل سنتعرض إلى بعض تعاريف المراهقة و الخصائص العامة لشخصية المراهق ثم الوقوف عند العوامل المؤثرة في المراهقة و مراحلها ،ومظاهر النمو الجسمية و النفسية لهذا الفترة .

2-1- تعريف المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة أساسية يعيشها الإنسان وهي مرحلة وسيطة بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد،ولقد حظيتباهتمام الكثير من السيكولوجيين حيث أعطت لها تعاريف متعددة،وقد عرفها "مصطفى معروف رزيق":<< مشتقة من فاعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج ويعتقد به مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية البدنية أو النفسية او العاطفية أو الاجتماعية ، ومن شأنها أن تنقل المرء بين فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب و الرجولة ،لذا تعتبر المراهقة جسرا يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجوليته>>.[1]

وعرفها "روجيرس-Roges":<<مرحلة المراهقة من نواحيها المختلفة إذ قال المراهقة تعاريف متعددة فهي نمو جسدي لظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية كأنها فترة تحولات نفسية عميقة>>.[2]

اما " حامد عبد السلام زهران "فعرفها بأنها :<<مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد و تمتد من الثانية عشر إلى غاية التاسعة عشر ،أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أنه من السهل تحديد بداية سن المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها>>.[3]

في حين اتفق "فؤاد البهجي"مع التعريف السابق للمراهقة وأضاف أن هذه المرحلة تبدأ من البلوغ وهو عرفها :<<المراهقة معناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق و تصل الفرد إلى اكتمال النضج وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد>>.[4]

وقد عرفها" مصطفى غالب "بانها: <<مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ من نهاية الطفولة و تنتهي بمرحلةابتداء الرشد ،أي المراهقة هي المرحلة النهائية التي يمر بها الفرد غير الناجح جسمياوانفعاليا و عقليا و اجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي>>[5]

2-2- مراحل المراهقة:

تمتد المراهقة من العقد الثاني من حياة الفرد19-13سنة أو قبل ذلك بسنة أو سنتين ،أو بعد ذلك بسنة أو سنتين وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاث مراحل فرعية و هي :

- المراهقة المبكرة الممتدة من الحادي عشرا و الرابع عشرا.
- المراهقة المتوسطة الممتدة من الرابع عشرا و الثامنة عشرا.

---

[1]- مصطفى رزيق "خفايا المراهقة" –دار النهضة العربية –دمشق-1960ص10.
[2]- ميخائيل إبراهيم أسعد "مشكلات الطفولة والمراهقة" ط-2-دار الأفاق الجديدة –بيروت-1991ص225.
[3]- حامد عبد السلام زهران "علم النفس ،الطفولة والمراهقة"- عالم الكتب –القاهرة- 1977ص279.
[4]- فؤاد البهجي السيد "الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشخصية"-دار الفكر العربي-1975ص257.
[5]- مصطفى غالب "في سبيل موسوعة نفسية" ط-7مكتبة الهلال-بيروت-1998ص72.

– المراهقة المتأخرة الثامنة عشرا و الحادية و العشرون .

فمرحلة المراهقة هي فترة نمو شامل من خلالها يستطيع الكائن البشري الانتقال من المرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد .

وهذه الفترة الممتدة من الثالثة عشرا التاسعة عشرا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين الحادية عشرا و العشرون سنة .[1]

2–3–العوامل المؤثرة في المراهقة :

تصل البنات إلى المراهقة قبل الذكور بسنة أو سنة و نصف،فقددلت الدراسات التي أجريت لعدة آلاف من البنين في الو،م ،أ على أنهم لا يبلغون في سن 14–12سنة وسطيا ،بالإضافة إلى هذا الفرق بين الجنسين دلت الدراسات على وجود اختلافات في ذلك بين المجتمعات وبين الفرد و غيره من الأفراد في كل مجتمع ،فإن المراهقة نتاج التفاعل بين العوامل الوراثية العضوية من ناحية و النمط الثقافي و البيئة الطبيعية من ناحية أخرى و تتأثر المراهقة حسب " سلامة " بالمراحل التالية :

– موعد البلوغ بالتركيب الجسدي العام وما بتقبل به من صحة أو مرض و وفرة الغذاء .

– العوامل المناخية إذا تبدأ في المناطق الباردة من سن ما بين 15–16سنة وفي المناطق المعتدلة من حوالي سن 12–13سنة أما في المناطق المدارية المشتريات الاستوائية تبدأ ما بين 9–12سنة .

– الأولاد في الريف يكون بلوغهم مبكر على الأولاد في المدينة .

– ثقافة المجتمع و قيمة المشتريات التاريخية التي يمر بها فوضع المراهقة في المجتمعات الرأسمالية يكون شعورا في بعض الأحياء بأن حياته بدون هدف يختلف وضعه في مجتمع عربي ذي ثقافة إسلامية .

2–4– مظاهر النمو في فترة المراهقة :

2–4–1– النمو الجسمي للمراهق :يظهر النمو الجسمي عند المراهقين في ناحيتين ،الناحية الفيزيولوجية و تشمل نمو النشاط بعض الغدد و الأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية و الناحية الجسمية العامة و تشمل الزيادة في الطول و الوزن و الحجم .

2–4–1–1– النمو الفيزيولوجي :ويتضمن ما يلي :

– النمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي ثم ظهور الخصائص الجنسية الثانوية و هي :الصفات التي تميز الشكل الخارجي للمرأة و يصاحب هذه التبادلات انفعالات عديدة عند المراهقين مثل الخجل .

[1]- محمد سلامة – توفيق الحداد "علم نفس الطفل" ط-1 مدرية التكوين والتربية سنة 1973ص104-105.

– تغيرات في الغدد الصماء التي تؤدي هرموناتها استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان ،و أهم هذه الغدد في هذه المرحلة هي الغدة النخامية خاصة الفص الأمامي منها :

– تغيرات في الأجهزة الداخلية :فالقلب ينمو والشرايين تتسع و يزداد ضغط الدم و لهذا التغيير أثر بعيد فيانفعال المراهق و حساسيته .

2–4–1–2– التغيرات الجسمية :تتم في المظاهر الجسمية العامة طفرة نمو قوية بين بداية المراهقة و سن السادسة عشر وهذه الطفرة تسبق البلوغ عند الإناث ،بينما تحدث أثناء فترة البلوغ عند البنين و من بين هذه المظاهر نذكر منها :

***الطول**: لقد بنيت بعض الأبحاث التي أجريت على الزيادات في الطول بالمقارنة بين البنت و الولد أن نمو الطول يسير سيرا مضطردا حتى سن الخامسة عشر عند البنات و حتى سن السابعة عشر عند الأولاد ،ثم تكون الزيادات بعد ذلك ضعيفة جدا ،حيث يأخذ الفرد طوله النهائي في حوالي سن الخامسة عشر عند البنات و في حوالي سن السابعة عشر عند البنين غالبا .[1]

* **الوزن** :أن الوزن يزداد زيادة سريعة عند المراهق مع نمو العضلات ،حيث يمكن أن يزيد الوزن في سن واحدة ما يقارب من 11كلغ و تبدأ هذه الزيادة عند الذكور في سن ما بين 14–16سنة و بالنسبة للإناث ما بين 12–14سنة .

إن هذه التغيرات لا تصبح مألوفة عند المراهق إلا بعد مرور فترة زمنية غير محدودة ،حيث بينه هذا النمو السريعاهتمام المراهق بذاته الجسمية ،بعد أن كان شبه ثابت في فترة النمو البطيء نسبيا في فترة الطفولة ،خاصة عندما تظهر بوضوح في الوجه و يزداد شهوته إلى الطعام و تتغير نظرات الآخرين كما يبدأ بإجراء مقارنة بين أبعاد جسمه و أبعاد أجسام الآخرين .

2–4–2–النمو الحركي للمراهق :

بتأخر نمو الجهاز العضلي عن النمو الجهاز الهضمي مقدار سنة تقريبا ، ويتسبب ذلك للمراهق تعبا وإرهاقا ،ولو عمل اي شيء يذكر وذلك لتوتر عضلاته وانكماشها مع نمو العظام السريع ، كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ، ويميل نحو الخمول و الكسل والتراخي حتى يتسنى له إعادة التنظيم لعادته الحركية مما يلازم هذا النمو الجديد ، أما بعد سن الخامسة عشرة فتغدو حركات المراهق اكثر توافقا وانسجاما ويأخذ نشاطه بالزيادة ويبطئ نشاط بناء يرمي الى تحقيق هدف معين يرمي على العكس من النشاط الزائد غير الموجه الذي يقم به الاطفال في المدرسة الابتدائية.[2]

[1]- محمد سلامة – توفيق الحداد – "علم النفس والطفل" –مرجع سابق ص105-106.

[2]- - مصطفى فهمي "سيكولوجية المراهقة" –ط1-مكتبة مصر-القاهرة 1967-ص224.

2-4-3- النمو الانفعالي للمراهق :

إن الانفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة من انفعالات الطفل وكذلك الشاب ، بحيث تمتاز الفترة الاولى من المراهقة في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب، شأنه في ذلك شأن الأطفال الصغار و مرجع هذه الظاهرة إلىالنمو الجسمي السريع و التغيرات المفاجئة التي تسحب البلوغ .[1]

أ – حساسية شديدة :

يتأثر المراهق سريعا لأتفه الأسباب و المثيرات الانفعالية فهو مرهف ،رقيق الشعور تسيل مدامعه منعزلا او بين الأخرين ،ويتأثر حين ينقذه الأخرون ولو كان النقد هادئا وصحيحا ، ثم أنه شديد الحساسية لما يسمع من مواعظ خلقية او قصصتاريخية او ببطولية ، وترجع هذه الحساسية الى هرمونات الغدد ، والى النمو الجسمي السريع كما سبق ذكره ثم الى عدم قدرة الفتى على التكيف مع البيئة المعقدة التي تتطلب منه تصرفا اكثر تعقيلا بينما هو لايزال عجزا عن التحكم الكامل في جسمه وتغيراته ويجب على الآباء والمعلمين ان يراعوا هذه الحساسية وان يكون اصدقاء مخلصين .[2]

و يتميز هذا البعد في المراهق لدى علماء النفس عموما بالعنف وعدم الاستقرار الانفعالي ، ويتجلى ذلك في الأنماط الانفعالية التي تبدو شائعة في هذه المرحلة ، حيث يرى " كما الدسوقي " ان :<< المراهق يغضب عندما يوبخ أو ينتقد او يؤنب او يكرر له النصح كالدرس او المحاضرة ويغضب عندما لا يستطيع إنجاز ما يسعى الى تحقيقه >>.[3]

فالمراهق يغضب عندما يجد صعوبة فت تحقيق استقلاليته الذاتية ، وهذا ما حاول " نوري الحافظ " تأكيده في قوله :(..... يرتبط الغضب منذ ايام الطفولة في محاولة المراهق تأكيداستقلاليته وتحقيق ما يصبو إليه بصورة منفصلة .....، وحاول اثبات ذاته وتكوين شخصية سوية مستقلة .....).[4]

ب- الصراع النفسي :

الصراع النفسي في المراهقة ينشا في نفسية المراهق بين مجموعة من الدوافع القوية جارفة ، تركز حول البحث لنفسه عن مركز ودوره في هذا المجتمع ، وبين موان العالم الخارجي وعاداته وتقاليده ...، ويبدو أن هذا الصراع يبلغ حده الاقصى في اوائل فترة المراهقة وهو يؤثر في جميع سلوك المراهق كونه ينتقل من مرحلة الى أخرى.[5]

---

[1]- - مصطفى فهمي "سيكولوجية المراهقة" –ط1-مكتبة مصر-القاهرة 1967-ص224.

[2]- محمد سلامة –توفيق الحداد "علم النفس الطفل" –مرجع سابق-ص108.

[3]- كمال الدسوقي "النمو التربوي للطفل والمراهق" –ط1-دار النهضة العربية-بيروت1979-ص189..

[4]- محمد عماد الدين أسماعيل "النمو في مرحلة المراهقة" –ط1-دار العلم –الكويت 1982-ص118.

[5]- مصطفى غالب "في سبيل موسوعة نفسية" –مرجع سابق- ص82.

ج – مظاهر اليأس و القنوط الكآبة :

يتعرض بعض المراهقين الى بعض حالات البأس والقنوط ، نتيجة لما يتعرضون له من فشل وإحباط بسبب امانيهم العريضة وعجزهم على تحقيقها ، ويدفعهم ذلك الى الحزن والعزلة والانطواء على الذات وقد يشتد بهم اليأس ويسوقهم الى التفكير في التخلص من الحيات وأعبائها ، منه تطهر بعض حوادث الانتحار ، حيث يحذو بعض المراهقين بدون امل نتيجة لما يعيشونه من الضياع والاغتراب ، حيث تتجلى الكآبة في عدة مظاهر منها ما اشار اليه " محمد مصطفى زيدان " بقوله : (يتردد المراهق احيانا عن الإفصاح عن انفعالاته خشية ان يثير نقد الآخرين ، ولومهم فينطوي على ذاته ويلوذ في احزانه ويبتعد عن صحبة الناس....).[1]

د– الجنس :

يعرف الفرد في فترة المراهقة ميلا يجذبه إلى الجنس الأخر حيث ينتبه إلى الجنس الأخر بنوع من الحذر والخجل ،وينطلق بعد ذلك إلى إقامة علاقات مع الجنس الأخر ،ويشتد به ذلك الشعور بالانسلاخ عن أسرته وإقامته لأسرته الخاصة يتحمل مسؤولياتها ولكن قبل أن يصل إلى هذا المستوى من النضج يعرف عدة مراحل في علاقاته مع الجنس الأخر فتتصف هذه العلاقة في بدايتها بالتدافع و النفور ، ثم الاهتمام بالجنس الأخر ويتخذ في البداية صفة الاهتمام الجماعي ،ينتقل بعدها إلى مرحلة انجذاب الفرد الواحد إلى أحد أفراد الجنس المقابل ،وفي نحو خاتمة المراهقة يصل بين الفتى و الفتاة ترابط برباط أطول يفكر فيه المرتبطان بالزواج و الأسرة و الأولاد .[2]

2–4–4– النمو العقلي للمراهق :

إن النمو العقلي لايسير بسرعة واحدة في مجتمع الأعمار فقد أثبتت الأبحاث أن هذا النمو يكون بطيئا في الصغر،ويلي ذلك فترة النمو العقلي السريع وذلك خلال فترة المراهقة المبكرة ،ثم يأخذ النمو العقلي ابتداء من العام السادس عشر في البطء .

إن هذا الارتقاء في عالم الطفل وخاصة في مرحلة المراهقة يؤثر بدوره على خبرات الطفل وعلى قدراته العقلية المختلفة كالذكاء ،الإدراك ،التفكير ،الاستدلال والتخيل .

حيث يرى << مالك سليمان مخول >> : (أن النمو العقلي يرتبط لدى المراهق برغبته في تحقيق استقلاله الذاتي ويميز بين نوعين من الأشخاص بمليون ادعاء بأكثر مما لديهم من قدرات تكون لديهم رغبة في تحقيق ذواتهم و رغبتهم في الاستقلال عن الأخرين تكون أقوى من الأشخاص الذي يملون التواضع الكاذب و التقليل من قيمة ذواتهم).[3]

---

[1]- محمد مصطفى "زيدان النمو النفسي للطفل والمراهقة" –ط3-دار الشروق-جدة 1991-ص171.

[2]- حنا غالب "التربية المتجددة وأركانها" –ط2-دار الكتاب اللبناني –بيروت- 1970-ص281.

[3]- مالك سليمان مخول "علم النفس النمو و المراهق" –ط جديدة –دمشق 1984-ص334.

أ- الذكاء :

حسب دراسات "هوكسون جون – Horroch-John" بأن (..نمو الذكاء ليس له في المدة التي يستغرقها معدل مستقر بل أنه ينمو بسرعة في ومن الطفولة ثم يأخذ معدل سرعة زمن المراهقة بالانخفاض...بعد الخامس عشر يزداد الانخفاض بسرعة....).[1]

ب- الإدراك :

إن تذكر المراهق يعتمد على الفهم و الميل ،فالتذكر عنده يعتمد على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ،ولذلك لايتذكر الموضوع جيدا إذا فهمه تماما وربطه بما سبق أن مر به في خبراته السابقة ،ووضعه في الكل المنتظم الذي تتبلور فيه خبراته .(كما ينمو الإدراك هو الآخر و يرقى بالمراهق من المستوى الحسي المعنوي البعيد ،وتنمو عملية التذكر وتنمو معها الفدرة على الاستدعاء والتعرف ،و ترتبط عملية التذكر في افاقها المختلف بنمو قدرة الفرد على الانتباه ،أما الخيال فيغدو خصبا و يطبع بطابع جمالي).

ج- التفكير و الاستدلال :

كلما كان الطفل صغير السن يزداد تفكيره حول الحوادث المتصلة بخبراته المباشرة و الأمور الذاتية ،إذا ما تقدم به ما تقدم به السن إذا أكثر قدرة على أن يشغل نفسه بأمور غير مباشرة وان يعالج أموره المعنوية ،تختلف المشكلات المحسوسة أو يمكن ملاحظة هذه التغيرات فيما يتصل بزيادة المعاني المرتبطة بألفاظ اللغة التي يستعملها ،وفيما يظهر من اهتمامه بالأمور الاجتماعية ومن القدرة على معالجتها ،وفي قدرته على إدراك ما يقع في العالم من حوادث ماضية و مستقبلية .[2]

د- القدرة على التخيل :

إن المراهقة في هذه المرحلة يكون واسع الخيال ،وذا خصوبة كاملة يبدو في مواضع التعبير التي يكتبها و التي تظهر ميله الى التزيين و الزخرفة و حبه للطبيعة ،كما ينمو لديه التخيل المجرد الذي يعتمد على الصور اللفظية ،ويمكنه هذا التخيل من التفكير العلمي ،ويتجه هذا التخيل احيانا الى احلام اليقظة الا و لها آثار إيجابية سلبية ضمن ناحية هي وسيلة مفيدة للتنفيس عن الخيبة التي تولدها صعاب الحياة ،وتثير هم المراهق لتحقيق ما يفكره في عالم الخيال ،وتنمي الاتجاه الى الابتكار ولكنها من ناحية أخرى مضيعة لوقت المراهق و معرقلته لنمو ميوله و نشاطه وجهوده من أجل تحقيق نجاح واقعي .[3]

---

[1]- حنا غالب "التربية المتجددة و أركانها" –ط2-دار الكتاب اللبناني –بيروت1970-ص271.

[2]- مصطفى فهمي "سيكولوجية المراهقة" –مرجع سابق- ص112.

[3]- محمد سلامة – توفيق الحداد "علم النفس والطفل" –مرجع سابق-ص112.

ه- القدرة على الانتباه :

تزداد القدرة على الانتباه الإرادي في مرحلة المراهقة فيصبح باستطاعة المراهقة ،الاستيعاب مشاكل طويلة و معقدة من يسر وسهولة ،إذ تلميذ المرحلة الثانوية يصبح قادرا على الاستمرار في الدرس الواحد لمدة طويلة ،كما أن يفكر باستمرار في موضوع واحد معقد دون ملل ،أربع ساعات كما في الامتحانات العامة .[1]

2-4-5- النمو الاجتماعي للمراهق :

يتميز السلوك الاجتماعي للمراهق بمظهرين مختلفين ،يسعى من ورائها المراهق الى تحقيق استقلاله مع الآخرين فهو يحاول أن يتآلف معهم و ينتمي مع الجماعة من الزملاء ،كما يحاول في الوقت ذاته النفور منهم لان ذلك يسمح له بتكوين شخصية مستقلة من مظاهر التلف الاجتماعي و الميل الى الجنس الآخر ،واتساع ظاهرة التفاعل الاجتماعي ،حيث تتسع علاقة المراهق الاجتماعي لتشمل الجيران و الاقارب و المجتمع ككل ،بعد أن كانت تقتصر على الأسرة و المدرسة .[2]

وتتجلى مظاهر النفور الاجتماعي في التمرد على الأسرة و المجتمع ،فيتمرد المراهق على الأسرة لرفضه للروابط العاطفية التي تفرض عليه أن يكون تابع لوالديه ،والمدرسة تعد امتداد لسلطةالأسرية من حيث الوظيفة التربوية،لذا فهو ينفر منها ويعبر عن رفضه لهما متى أتيحت له الفرصة ،اما تمرده على المجتمع (الدين،العادات،الدولة)فلا يكون الا في مرحلة متأخرة من المراهقة ،أي بعد أن يكون قد حقق قدرا من النضج العقلي و حصل على بعض الثقافة .[3]

وقد يظهر المراهق بنفوره بالتعصب لآرائه،السخرية من الحياة الواقعية حيث أن بروز النفور في الحياة لدى المراهق يكون موجه لجماعة دون أخرى ،فهو يميل الى التحرر من المترل ويميل الى مجموعة من الزملاء لاكتفائه بما يعرفه من والديه ،وكراهيته للخضوع الى سلطتيهما لان هذه السلطة تذكر بطفولته .[4]

عموما يتميز النمو الاجتماعي للمراهق بالمطالبة بالانعتاق لسلطة الكبار ،نتيجة رغبته الملحة في فرض وجوده كذات مستقلة عن الآخرين ،يترتب عن ذلك صراع مرير مع مختلف مصادر السلطة ،نتيجة لشعورهألتناقضي بأنه ما يزال طفلا اتكاليا أو أنه أصبح راشدا قادرا على إدارة شؤونه بنفسه ،ولكن الشعور قد يدرك مكانه تدريجيا ليحل محله وعيا و نضجا اجتماعيين ،يتحل من خلاله المراهق بروح النقد ونزعة الإفصاح كما يقوم بالتعبير الصريح عن ميوله المهنية ،بل يذهب الى أكثر من ذلك في المشاركة بحرية دون تدخل الآخرين ،فتتوسع علاقته الاجتماعية كما يستقل في اتخاذ القرارات ويميل الى اعتماد على نفسه فتكون فلسفته في الحياة واضحة المعالم .

---

[1]- نفس المرجع السابق –ص109.

[2]- محمد مصطفى زيدان "النمو النفسي للطفل والمراهقة" –مرجع سابق-ص166.

[3]- عبد المنعم المليحي، حلمي المليحي "النمو النفسي" –ط5-دار النهضة العربية للنشر والطباعة –بيروت 1973-ص16.

[4]- عبد العزيز القوبسي "أسس الصحة النفسية" –ط5-مكتبة النهضة المصرية –ص156.

2-5- الحاجات الأساسية للمراهق :

إن التحول الكبير و النضج الواضح الذي يعرفه المراهق في شخصيته ،يعمل على إعداد نفسه و دعم مركزه و تثبيت حقوقه في أن يحي حياة الراشدين المتكاملة ،وبتعبير آخر فإن الشعور بالرغبة في تأكيد الذات من طرف المراهق ،يدفع به الى البحث عن مكانته الاجتماعية المقبولة و السعي الى تحقيق أهدافه و هذا ما يخلق له صراعات مع الأسرة ،المدرسة ،المجتمع ،تؤدي هذه الصراعات الى ضياع الأهداف الأساسية و المكانة المناسبة للمراهق بسبب العناد بين هذا الأخير وبين الأطراف الأخرى (الأسرة و المجتمع) .

ومن كل هذا فللمراهق عدة حاجات و رغبات يسعى الى تحقيقها و هي :

2-5-1- الحاجات الفيزيولوجية :

وهي تلك التي تتبع من طبيعة التكوين العضوي و الجسمي للمراهق وهي سلطة الإشباع و التحقيق ،إذ يسعى الى نمو الجسم و نضجه الى تحقيق التوازن الوظيفي و العضوي له ،ومن بين هذه الحاجات :الحاجة الى الطعام ،الحاجة الى حماية الجسم من الإصابات .

2-5-2- الحاجات النفسية :

وهي حاجات تعمل على تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد ،مما لاشك فيه أن التوازن النفسي لعمليات الإنسان النفسية و العقلية و الوجدانية ،وتتمثل أغلب الحاجات النفسية في :[1]

- الحاجة الى الاستمرار و الأمن و الاطمئنان .
- الحاجة الى إتباع الدوافع و الميول و الرغبات لدى المراهق .
- الحاجة الى توفير الراحة و السرور و التخلص من الألم .
- الحاجة الى الحرية و الاستقلال .

2-5-3- الحاجات الاجتماعية :

وهي الحاجات المتعلقة بالبيئة و المحيط و الفرد ،منها :[2]

[1]- فيصل محمد الزرار "مشكلات المراهقة والشباب" –ط1-دار النفائس –بيروت1997-ص227.
[2]- فاخر عاقل : "علم النفس التربوي" بدون طبعة –دار العلم للملايين –بيروت1972-ص118.

أ- الحاجة الى المكانة :

يقول **فاخر عاقل** :" يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ،ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية.

ب- الحاجة الى الاستقلال :

يقول **فاخر عاقل** :" أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء".[1]

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الاستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

2-5-4- الحاجة الجنسية:

نادى "**Frieud.S**" وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية

لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية ، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة ، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي ".[2]

كما دلت دراسات "**Kinsy** " أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن90من

المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة .[3]

---

[1]- فاخر عاقل - نفس المرجع - ص 119.

[2]- كمال الدسوقي "**النمو تاتربو للطفل و المراهق**"-مرجع سابق- ص 134 .

[3]-حامد عبد السلام زهران "**علم النفس" نمو الطفل والمراهق**- عالم الكتب - 1981 - ص 318.

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسانيين

Winicolt .Frieud يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من

خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى.

2-6- مشاكل النمو في المراهقة :

2-6-1- السلوك العدواني :

يكثر انتشار هذا النمط السلوكي بين تلاميذ المتوسطة و الثانوية ، أي انه يكثر بين المراهقين و يتمثل ها السلوك في مظاهر كثيرة منها الشغب و الفوضى في القسم و مقاعد الدراسة ، و كثرة الشجار بين المراهقين و الإهمال المتعمد لنصائح و تعليمات المعلم و بالتالي للمناهج المدرسية ، كذلك للنظم و القوانين المدرسية و عدم الانتظام في الدراسة و مقاطعة المعلم أثناء الشرح ، و استعمال الالفاظ البذيئة و احداث أصوات مزعجة بالأقدام في الأرضية.

و لا يمكن ارجاع هذا السلوك العدواني الى عوامل الذات ، بل ترجع غالبا هه الأنماط السلوكية الى عوامل كثيرة متشابهة منها : عوامل شخصية و أخرى اجتماعية يمكن تلخيصها في :

*الشعور بالجنسية الاجتماعية للتأخر المدرسي .

*المبالغة في تقييد الحرية و التدخل في الشؤون الخاصة بالمراهق .

*توتر الجو العائلي الي يعيش فيه المراهق من اجراء غضب الوالدين لأتفه الأسباب .

*وجود نقص جسمي مما يضعف قدراته على مواقف الحياة أحيانا .

2-6-2- المرض و التمارض :

للصحة العامة أثر في التكيف المدرسي و النفسي الاجتماعي للتلميذ ، فالصحة الجيدة تجعل التلميذ قادر على بل الجهد وتحمل المشقة و أداء ما يطاب منه عمله ، كما انها تهيأ التلميذ الشعور بالسعادة و العكس صحيح يحدث عند التلميذ المريض أو المصاب بعاهة جسمية ، وهناك حالات التمارض و التلميذ المتمارض هو غالبا هارب من الدرس و راغب في التخلص من

الشؤم الي يحس به و في بغض الحالات يتظاهر التلميذ بالمرض ليخرج من المدرسة لعذر طارئ لا يستطيع ان يتفاهم بشأنه مع إدارة المدرسة مثل استقبال بعض أفراد اسرته في المطار .[1]

2-6-3- الانطواء و العزلة :

ان الانطواء دليل على نقص النمو الاجتماعي و ترتبط عادة بنواحي أخرى من النقص ، و هو يعبر عن تصور في الشخصية ، اذا لم يعالج في وقت مبكر فانه يستعصي العلاج في ما بعد ، و يعتبر الأطباء النفسانيون أن هذه الظاهرة من اخطر أنواع سوء التكيف ، و المراهق الانطوائي هو مراهق يعاني عرقلة ما في حياته . و لكنه بدلا ان يغالب العرقلة لتحقيق هدفه و بدلا ان يستجيب للفشل بالعدوان ، تستجيب للفشل و الانسحاب و الانطواء بسبب الحساسية الشديدة التي تمنع عن النشاط حتى لا يعاني من جديد مرارة الفشل فضلا عن تأنيب الضمير .

2-6-4-الجنوح :

تنتشر ظاهرة الجنوح بين بعض المراهقين من مدارس المتوسطة والثانوية ، والجنوح درجة شديدة أو منحرفة من السلوك العدواني ، حيث يبدر عند المراهقين تصرفات تعتبر ذات دلالة على سوء الخلق والفوضى ، وقد يصل بهم الحال الى الجريمة وقد يظهر الجنوح في صورة اعتداء على المعلم أو الأب ، وقد يظهر في الانحراف الجنسي أو ادمان المخدرات وايذاء النفس وقد ينتهي في بعض الحالات الى الانتحار ، ويرجع الجنوح الى عدة عوامل منها : عدم قدرة المراهق على التكيف تكيفا سليما في المنزل أو المدرسة ، كذلك قد يرجع الجنوح لضعف في قدرة المراهق العقلية أو العاهة الجنسية الواضحة ، أو لفشله المتكرر في المدرسة أو نتيجة لمعاناته من قلق انفعالي .[2]

2-6-5-الإنحرافات الجنسية :

قد ينحرف المراهق جنسيا قد يلجأ الى التعدي أو التلذذ بالنظر أو الجنسية التناسلية أو العادة السرية أو الاغتصاب أو الدعارة وهذه الانحرافات ليست شائعة لدى معظم المراهقين ولكن موجودة عند بعضهم وتهدف هذه الانحرافات الجنسية الى تحقيق اشباع جزئي عاطفي وجنسي بواسطة تحويل موضوع الغريزة جنسيا من موضوعها الأصلي الى موضوعات ثانوية أو فرعية غير رسمية .[3]

2-6-6-الإدمان على الكحول والمخدرات و المؤثرات الفعلية :

[1]- محمد مصطفى زيدان : "النمو النفسي للطفل والمراهقة" –مرجع سابق-ص164.

[2]-محمد مصطفى زيدان : "النمو النفسي للطفل والمراهقة"-مرجع سابق-ص164،165،166.

[3]-فيصل محمد خير الزرار : "مشكلات المراهقة والشباب" –مرجع سابق-ص87.

وهي شائعة لدى المراهقين ويستخدمها المراهق عندما يكون من الجماعات بشكل خفي الآباء ويكون ذلك على شكل مناسبات أو مراحل ، ويغلب لدى المراهق استخدام المخدرات التي تأخذ عن طريق الفم أو الحقن وهدف الاحساس بالسعادة والتخلص من القلق وقد يدمن على المخدرات فيقع في اسر هذه العادة السيئة التي تتحول من مرحلة الإدمان .

2-6-7- مشكلة الفتور الدراسي :

يلاحظ المربون ظاهرة الانقطاع عن الدراسة لدى بعض المراهقين و فتور الهمة في التحصيل لدى بعض الاخر ، فالطفل الي كان متقدما في الدراسة في المرحلة الابتدائية قد يهبط مستواه في المرحلة المتوسطة ويتباين مقدار الهبوط بين المراهقين .

و هو ما اثار تباطؤ نمو الذكاء ، ويتميز بوقوفه في أواخر المراهقة ، و في معظم الأحيان يكون هذا الأثر وقتيا ، و سرعان ما يستعيد المراهق تقدمه الدراسي غير أن بعضهم لا يصل الى مستواه الدراسي القديم و تظل عزيمته في التحصيل قليلة ، ويعجزون عن تركيز انتاجهم و يلتمسون وسائل مختلفة لتحقيق رغبتهم خارج المدرسة و ينطوون على أنفسهم و يستغرقون ساعات في أحلام اليقظة و يقومون بالعدوان على ما حولهم ، أو ينهمكون في النشاط الرياضي و الاجتماعي على حساب الدراسي الجاد مما يسبب لهم الرسوب ، فذا قوبل ذلك بالعنف و السخرية و اذا المراهق استهزأ أو جعل المدرسة في عينه مجالا عميقا فيدفعه ذلك الى الانقطاع الجزئي ثم الكلي عن الدراسة ، و تضيع فرصة العمر فغلى المسؤولين عن التلميذ المراهق أن يدركوا أن الفتور المدرسي ظاهرة طبيعية في فترة المراهقة و أن يأخذوا لاجتياز هذه الظاهرة .[1]

2-7-أهمية التربية البدنية والرياضية عند المراهق :

اذا كان تعرف التربية البدنية بصفة شاملة أنها جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية وكذلك الانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني واختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض.[2]

حيث تستطيع التربية البدنية أن تحقق من وطأة المشكلة العقلية ، فعند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يتحول بين الطفل و السلوكيات الغير المرغوب فيها مثل : الخوف ،القلق ،الكراهية ،الغيرة ،وهكذا نرى باستطاعة التربية البدنية والرياضية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منقذ صحي سليم العواطف ، وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حلة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية .[3]

فالنشاط البدني و الرياضي يلعب دورا كبيرا في حياة الفرد و نوه ، لا يسما عندما يتعلق الامر بصحة التربية البدنية و الرياضية ، التي يمثل فيها النشاط الرياضي مركزا أساسيا ، و التي تعتبر كمادة مساعدة و منشطة لنفسية المراهق و توجيه سلوكه ، لكي

---

[1]- محمد سلامة ادم –توفيق الحداد –"علم نفس الطفل"–مرجع سابق –ص114.

[2]– -القاهرة1969-37.شارلز أبيوكر *ترجمة* دا معرض وكمال صالح عبدو: "أسس.ت.ب.ر"ط2–مكتبة الانجلو مصرية

[3]– ميخائيل إبراهيم اسعد : "مشكلة الطفولة والمراهقة"–مرجع سابق–ص127.

تحقق له فرصة اكتساب الخبرات و تنمية المهارات الحركية التي تزيد رغبة و تفاعلا لتحسين هذه المهارات و التحصيل على القي التي يعجز الترل عن توفيرها له .

و من خلال حل تطرقنا اليه في هذا الفصل عن المراهقة و مشاكلها نستنتج ان المراهقة في اوقات فراغه و في غياب مثل هذه الحصص التي تجتنب النشاط البدني و الرياضي في نفسيته يجد نفسه محاصرا بالملل و القلق و الكآبة و هذا ا يؤدي الى خموله و عدم رغبته في الدراسة ، أما في وجود حصة التربية البدنية و الرياضية يفسح المجال للطلاب من اجل تنمية مهاراتهم الحركية و تحسينها و تطوير طاقاتهم البدنية داخل و خارج المؤسسة ، لان المراهق خلال هذه المرحلة للنمو يكون معروفا بفضوليته الزائدة وحبه للقطع و استعداده لتعلم مهارات في جميع المجالات .

لهذا تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية حصة ترفيهية و ترويح حيث تهيئ للمراهقين نوعا من النشاط الفكري و البدني يؤدي غالبا الى تحسين مهاراته نحو تعل هادف و توفر لهم الراحة النفسية الازمة لعدم الانحراف نحو المنعرجات الخطيرة التي تعاني منها مجتمعاتنا .

ففي حصة التربية البدنية و الرياضية يعبر المراهق عن أحاسيسه و مشاعره عن طريق المهارات الحركية ، حيث تكون هذه المهارات متوازنة و متناسقة تخدم أجهزته الوظيفية و العضوية و النفسية ككل ، و يملك من خلال ذلك الآراء و الثقة في النفس و الشعور بالمسؤولية و يصبح له حرية التعبير و الرأي و الحق في التصرف مثله مثل الكبار ، فيشجعه ذلك على المشاركة في النوادي الرياضية خارج المؤسسة و اندماجه في مختلق شرائح المجتمع ،فهناك العديد من الدراسات التي تشير الى أن الرياضي محب للناس و سهل المعيشة و اجتماعي لدرجة كبيرة ، ومن هذه الدراسات (شندي 1965) دراسة (جروفر 1965) ، دراسة (فرنر) ، دراسة (جوهايل 1966) دراسة (بهرمان 1967) ، دراسة (كجامي 1980) .[1]

2-8- الأنشطة البدنية والرياضية التي يحتاجها المراهق :

في المرحلة الثانوية يكون هناك نوع من الضغط على نفس المراهق نظرا للتضارب آرائه وسلوكه ، فهو يتفاعل مع محتويات البرامج الدراسية المختلفة التي يتلقاها خارج المؤسسة وبداية تكوينه للشخصية دون الاعتماد على الغير والشعور بالحاجة الى تكوين صدقات او بناء علاقات اجتماعية ، وتحضير نفسه للاندماج داخل المجتمع بصفة عامة ، وهذا يتوجب على الآباء والمدرسين التفكير في التخفيف من هذا الضغط على المراهق ، ولا سبيل لذلك غير النشاطات التربوية والرياضية الهادفة سواء كانت في المترل او المدرسة او في النوادي فهو يروح عن نفسه بمشاهدة مختلف البرامج التلفزيونية في المترل والتي تنمي قدراته المعرفية والفكرية ، كما يمارس مختلف الأنشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسة أي توضع حاجياته في اطار يكون مرتبطا ارتباطا وثيقا بالجسم ومهارته الحركية ، ويمكن استعمال الألعاب الفردية العنيفة والقوية بالنسبة للذكور لتحسين مهاراتهم الحركية وتنمية القوة البدنية التي تظهر عندهم في هذه المرحلة بصورة اكبر مما عليه في سابقتها وذلك لتطوير بعض الصفات

[1]- د-ج-بجيلفورد : ترجمة يوسف مراد : "ميادين علم النفس النظرية و التطبيقية"ط 2-مجلد1-دار المعارف-القاهرة1984-ص318.

مثل : التحمل ،الصبر ،الشجاعة .وعند الاناث مع طبيعة اجسامهم و مهاراتهم الحركية وكذا قدراتهم البدنية الضعيفة يمكن استعمال الجمباز : حركات الرشاقة والمرونة وبعض الألعاب الغير مجهدة ، ويمكن استعمال بعض الألعاب الجماعية ككرة السلة ،كرة الطائرة ، كرة اليد بالنسبة للجنسين معا لتنمية وتحسين صفات أخرى تخدم الجنسين معا مثل : التعاون ، الاحترام ، القيم والرقي كما يمكن التفاعل مع رياضات أخرى خارج المؤسسة في النوادي الرياضية مثلا : (ألعاب فردية و ألعاب جماعية) او مع الأصدقاء كالرياضات الفكرية ، وكرة المضرب.[1]

نظرا للتغيير الملحوظ في هذه المرحلة على مستوى النمو الجسمي خاصة يجب وضع برنامج مناسب الذي يتفق في شكله مع هذا النمو لاعتدال القوام وجمال الاجسام الذي يميز المراهق في هذه المرحلة بالإضافة الى اهداف تربوية مختلفة .

[1]- وليام ماسترز – رالف بيتز : "المراهقة والبلوغ" –تعريب خليل رزوق-مرجع سابق-ص118.

الخلاصة :

ومما سبق ذكره عن المراهقة وما تمتاز به من تغيرات وخصائص نستطيع القول انه لا ينبغي النظر للمراهق على انه طفل صغير لأنه بدا يحس بتجاوز مرحلة الطفولة ودخوله في مرحلة تتسم بمرحلة من التغيرات الفيزيولوجية الهامة والنفسية والاجتماعية بكل عناية حتى لا يخرج شعوره لأنه من مميزات شخصية المراهق في هذه المرحلة رفاهية الحس والحساسية الزائدة خاصة امام انتقادات الآخرين.

فعلى الأسرة وخاصة الوالدين ان يساعدان المراهق في فهم التغيرات التي تحدث له ، والتي تترك في نفسه صراعات و اضطرابات خاصة إذ لم يجد التفسير لما يحدث له، وعلى الأسرة التربوية ولاسيما طريقة في أداء الدرس وفي معاملة التلميذ المراهق داخل المؤسسة أو المدرسة حسب نضجهم الحسي والعقلي والوجداني ....

كما ينبغي علينا جميعا ان نستمتع الى اراء المراهق وملاحظاته باهتمام وتقييم أفكاره اثناء الدرس وخارجه حتى نجعله يحس بأن له كيان وشخصية فتزداد ثقته بنفسه وتقديره لذاته ، كما يجب أن نتيح له الفرصة الكافية للتعبير عن ما يميل اليه نفسه واتجاهاته

وشخصيته معا مع الإرشاد والتوجيه عند الضرورة وهذا ما يجعل المراهق يشعر بالارتياح .