المقدمة:

تبدأ مرحلة المراهقة في حوالي الثانية عشرة من العمر ويكاد نمو الطفل أن يكتمل في جميع جوانبه الجسمية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية. ويقصد بمرحلة المراهقة هي المرحلة التي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامنا التعليمي، لذلك يجب أن يكون تصورنا عن المراهقة أنها عبارة عن إحدى الحلقات في دورة النمو الجسمي والنفسي، وهذه المرحلة تتأثر بطبيعة النمو الجسمي والنفسي والعقلي والاجتماعي التي تمت في المراحل السابقة، هذه المرحلة كذلك تؤثر بدورها في المراحل اللاحقة لحياة الإنسان. فالمراهقة عالم جديد يدخله الإنسان ويبدأ في اكتشاف قدراته، واستعداداته، وميوله ومواهبه ويعمل من خلال ذلك على تحقيق أهدافه وتحقيق ذاته في المجتمع الذي يعيش فيه.

والمراهقة ميلاد نفسي جديد للفرد يخلع فيه ثوب الطفولة ويرتدي ثوب الرشد والنضج والرجولة وهي مرحلة اشتقاق معنى "الحياة".

وتعرف فترة المراهقة: بأنها فترة ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى النضج، تبدأ مع فترة البلوغ وتستمر حتى يصبح الشبان ناضجين جنسياً، وقد بلغوا حدهم الأعلى في الطول والنمو العقلي كما تقيسه اختبارات الذكاء. والمراهقة في إطار علم نفس النمو مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد والنضج، وهي تتضمن الأفراد ما بين (13– 19 سنة).

اما معنى البلوغ: فنقصد به النمو الفسيولوجي والجنسي وهي مرحلة تسبق المراهقة مباشرة وفيها تنضج الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعـه واستمرار سلالته.

- **أهمية دراسة مرحلة المراهقة**

وتعود أهمية دراسة مرحلة المراهقة الى ما يلي:

1. أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية بين مرحلة الطفولة الخالية من المسؤولية الاجتماعية إلى مرحلة المراهقة حيث بداية المسؤولية الاجتماعية للفرد.
2. تعتبر هذه المرحلة مرحلة التكليف الشرعي للفرد.
3. تساعد الآباء والأمهات على التعرف على خصائص المرحلة، وتمكنهم من التعامل السليم مع أبنائهم.
4. تساعد المعلمين والمعلمات على التعرف على خصائص المرحلة، وتمكنهم من التعامل السليم مع الطلبة والطالبات من خلال توفير برامج وأنشطة خاصة بهذه الفئة مما يساعدهم على التكيف مع البيئة المدرسية.
5. تمكن المجتمع من استغلال الطاقة الموجودة لدى فئة المراهقين، وتوجيهها إلى النافع من الأعمال والأنشطة التي تعود على المراهق والمجتمع بالنفع والفائدة.
6. تفيد دراسة مرحلة المراهقة في جعل المراهق يعيش حالة نفسية مستقرة نتيجة التعامل معه من خلال الخبرة والمعلومة الصحيحة.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

- **العوامل المؤثرة في المراهقة**

يجب أن نشير إلى أن مرحلة المراهقة التي يمر فيها كل الأشخاص ليست متشابهة، بل هي متغيرة ومختلفة من شخص لآخر وذلك حسب طبيعة النمو والبيئة التي يعيش فيها الشخص، حيث توجد فروق من فرد إلى فرد فالمراهق نتاج بيئته المادية الحاضرة والماضية ونتيجة عوامل نفسية وتربوية ونمائية مر بها الشخص في السنوات السابقة، وهكذا نلاحظ أن المراهقة تتأثر بعوامل متعددة نذكر منها ما يلي:

1. أسلوب التربية الذي نشأ فيه الطفل في المراحل السابقة والتي مارسته الأسرة أو المدرسة.
2. الصراع بين الآباء والأبناء الناتج عن عدم تفهم الآباء لحاجات الأبناء المعاصرة وعدم القدرة على إشباعها.
3. الوراثة تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في تشكيل وبناء الشخصية لدى المراهق من حيث البناء الجسمي أو العقلي وغيرهما.
4. إفرازات الغدد الصماء خاصة التي تبدأ عملها مع اقتراب مرحلة البلوغ الجنسي مثل الغدة النخامية والثيموسية والصنوبرية والجنسية.
5. طبيعة التغذية: فالتغذية الجيدة التي يتوفر عناصر الغذاء الجيد من فيتامينات وبروتينات ونشويات وأملاح ومعادن جميعا تؤثر في حياة ونمو المراهق.
6. التكوين الجسمي السليم والصحة العامة العقل السليم في الجسم –7 السليم.
7. تقدير الوالدين والمدرسين والأصدقاء والزملاء في المدرسة.
8. حرية التصرف في الأمور الخاصة مع عدم تدخل الأسرة فيها، وتوفير جو من الثقة والصراحة بين المراهق ووالديه في مناقشة مشكلاته الخاصة.
9. النجاح الدراسي والميول العقلية الواسعة والقراءات المتنوعة، حيث إن هذا النجاح من مصادر رضا المراهق عن نفسه وتقديره لذاته وتقدير الآخرين له.
10. شغل وقت الفراغ بالاشتراك في الأنشطة الاجتماعية والرياضية.
11. الوضع الاقتصادي للأسرة " وقد أشار ستراكس strax إلى أن الفترة العمرية لمرحلة المراهقة تكون قصيرة بالنسبة للبيئة الفقيرة، إذ يحقق المراهق استقلالية ما بين عمر 15 – 18 سنة، أما في الطبقات الاجتماعية المتوسطة فقد تمتد مرحلة المراهقة فيها إلى ما بعد المرحلة الجامعية الأولى وخاصة عندما يكون اعتماد المراهق على أهله.

- **الفرق بين المراهقة والبلوغ**

يجب أن نفرق بين اصطلاح مراهقة (Adolecence) واصطلاح البلوغ (puberty) والمشتقة من الفعل اللاتيني (pubertas) وتعني الرجولة.

1. البلوغ الجنسي يستغرق فترة قصيرة نسبياً من التغير الفسيولوجي، حيث تنضج فيه الأعضاء التناسلية، وهذه الفترة لا تكاد تزيد عن ستة شهور لدى الإناث ولكنها لدى الذكور قد تستغرق سنتين، أما المراهقة

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

فقد تستغرق ثماني سنوات ولا تقتصر على التغيرات المتعلقة بالجنس إنما تنمو كذلك القدرات العقلية والميول والاتجاهات والاستجابات التكيفية.

2. البلوغ يقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهو النمو الجنسي ونعني بالنمو الجنسي نضج الغدد الجنسية لدى الذكور والإناث واكتساب معالم جديدة تنتقل بالطفل من فترة الطفولة (Childhood) إلى فترة الرشد النضج (Adulthood) أما المراهقة لا تقتصر على التغيرات الجنسية المتعلقة بالجنس إنما تنمو كذلك القدرات العقلية والميول والاتجاهات والاستجابة التكيفية.
3. إن البلوغ يدل عليه عملية القذف عند الذكور والحيض عند الإناث بينما مفهوم المراهقة مفهوم نسبي، فالمراهقة من أن تمتد إلى سنوات متعددة ومظاهرها كثيرة، ومختلفة من شخص إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner