المحاضرة السادسة

مفهوم المراهقة

المراهقة لغوياً:

ما الذي نقصده بالضبط عندما نقول: ان نجلنا قد وصل الى مرحلة المراهقة، أو عندما نقول: إن فلاناً قد أصبح شاباً مراهقاً؟

ترجع لفظة مراهق: الى الفعل راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق: أي قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً قربت منه. والمعنى هنا يشير الى الاقتراب من النضج والرشد.

المراهقة:

هي مرحلة من النمو تأتي بعد مرحلة الطفولة المتأخرة، تبدأ من البلوغ الجنسي حتى الوصول الى النضج، وتُعد فترة انتقال من الطفولة الى الرشد، فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلاً، وتصبح فيها الفتاة المراهقة امرأة، ويحدث فيها كثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسمية.

وتحدد بداية المرحلة المراهقة ببداية البلوغ الذي يحدث تقريباً في سن الحادية عشر أو الثانية عشرة بالنسبة للفتاة، وفي سن الثانية عشرة أو الثالثة عشرة بالنسبة للفتى. وما هو جدير بالإشارة أن النمو لا ينتقل من مرحلة الى أخرى فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، بل ينتقل انتقالاً تدريجياً ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه، فالمراهقة تُعدُّ امتداداً لمرحلة الطفولة وان كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة.

فالمراهقة في علم النفس تعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل الى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل الى(٩) سنوات.

أما الأصل اللاتيني لكلمة المراهقة فيرجع الى كلمة Adolescere والتي تعني: التدرج نحو النضج الجسمي و العقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي.

أهمية دراسة المراهقة:

لقد استأثرت دراسة المراهقة اهتمام الكثير من الناس على اختلاف أعمارهم الاجتماعية ، فهي تهم المراهق نفسه لمعرفة خصائص هذه الفترة من حياته، واكتشاف الآفاق المجهولة بالنسبة

اليه ، كما انها تهم الآباء لمعرفة ما يعصف بحياة أولادهم من تغيرات جسمية ونفسية. وتهم المدرسين للوقوف على مميزات المراهقة لغرض توجيه تلاميذهم واتباع أسهل الطرائق والأساليب التربوية بقصد الوصول بهم الى ما يفيدهم ويفيد المجتمع.

مراحل المراهقة:

تقسم مراحل المراهقة الى ثلاث مراحل فرعية:

١. مرحلة المراهقة المبكرة ، البلوغ: من سن ١٢-١٤.
٢. مرحلة المراهقة المتوسطة: من سن ١٥-١٧.
٣. مرحلة المراهقة المتأخرة: من سن ١٨-٢١.

أولاً: مرحلة المراهقة المبكرة ، البلوغ: من سن ١٢-١٤:

* **النمو الجسمي:** من أبرز مظاهره:

تُعد مرحلة البلوغ(المراهقة المبكرة) مرحلة طفرة في النمو الجسمي إذ تتزايد أبعاد الجسم طولاً وعرضاً وتحدث تغييرات على الهيئة العامة لشكل الإنسان، وزيادة النمو تتم بسرعة وعلى نحو غير منتظم مما يؤدي الى إحداث تغير في ملامح الفرد(ظهور الشارب، خشونة الصوت،...) فيبدأ اهتمام المراهق بذاته الجسمية(الملابس، الشعر، مهاراته الحركية...) إذ أن البلوغ يحمل معه تغيراً ملحوظاً يغير صورته الطفولية التي كانت تختلط فيها ملامح الذكر بالأنثى الى صورة جديدة يتمايز فيها الذكر عن الانثى تمايزاً واضحاً، خاصةً في المظهر الخارجي.

وهذا النمو الجسمي السريع يزيد من وزن المراهق لدرجة قد تجعل السيطرة على أعضاء جسمه صعبة الى حدٍ ما فتصبح حركات الأيدي والأطراف والجذع غير متناسقة وغير متزنة وخصوصاً عند الذكور.

* **النمو العقلي والمعرفي** : من أبرز مظاهره:

- يطرد نمو الذكاء ويكون الذكاء العام أكثر وضوحاً من تمايز القدرات الخاصة.
- تنمو القدرة على الانتباه، إذ يزداد الانتباه من حيث مدتهِ ومداهُ وعدد مثيراته.
- نمو القدرة على التعلم والقدرة على التذكر، ويكون التذكر قائماً على الفهم وليس على التذكر الآلي الذي كان مسيطراً في مرحلة الطفولة.
- ينمو الخيال الذي يتناول المجردات.
- ازدياد ميول المراهق الاستطلاعية(الصحف، القصص،الشعر، الرحلات...).

* **النمو الانفعالي والعاطفي:** من أبرز مظاهره:

في الوقت نفسه الذي تحدث فيه التغيرات الجسمية لدى المراهقين يصاحبها تغير شديد في الأحاسيس والمشاعر والدوافع، فيبدأ المراهق بدعم شخصيته والعمل على تقويتها ولعل هذا يكون بإخفاء بعض المشاعر وعدم إبدائها في المراهقة المبكرة، وذلك بسبب شعوره بأنه لم يعد طفلاً، وعدم ثبات الكبار على أسلوب واحد في التعامل معه، ورغبته الملحة في إثبات ذاته والاستقلال عن أسرته، وكثرة الأحلام والأماني التي تراوده وصعوبة تحقيقها، لذا يكون المراهق في هذه الفترة:-

- ❖ حساس رقيق الشعور.
- ❖ كثرة القلق والضيق والتذمر.
- ❖ التقلب الانفعالي: فهو أحياناً مرح وبعد قليل حزين، وهو في لحظة يندمج مع الآخرين وفي اللحظة التي تليها يعتزل مجالسهم. يتوتر لأتفه الأسباب ويخمد دون أن تكون مشكلاته حُلّت

* **النمو الاجتماعي:** من أبرز مظاهره:

- ✓ يتحول الارتباط بالقطيع الى الارتباط بشلة منتقاة، والاتجاه من الزمالات الوقتية الى الصداقات الأكثر دواماً.
- ✓ التحول من تعدد الهويات والميول الى ميول ثابتة نسبياً ومتوافقة مع القدرات.
- ✓ التحول من عدم الاكتراث بالفوارق الطبقية وعدم الاعتراف بالمراكز الاجتماعية الى الاهتمام بدور هذه الأمور في تقرير علاقات الناس بعضهم ببعض.

ثانياً: مرحلة المراهقة المتوسطة من سن ١٥-١٧:

* **النمو الجسمي:** من أبرز مظاهره:

- ➡ يأخذ النمو الجسمي في البطء، وتقل سرعته تدريجياً، مع زيادة الطول والوزن.
- ➡ تزداد سعة المعدة زيادة كبيرة ، مما يؤدي الى زيادة إقبال المراهق على الطعام.
- ➡ تتحسن الحالة الصحية للمراهق تحسناً واضحاً، وتصبح حواسه أكثر دقة من ذي قبل.

* **النمو العقلي:** من أبرز مظاهره:

- ✓ يستمر الذكاء بالنمو لكن بسرعة أقل من سرعته في المراحل السابقة.
- ✓ يستمر نمو المواهب والقدرات العقلية كالقدرة اللغوية والعددية والميكانيكية...الخ
- ✓ تتضح في هذه المرحلة الميول والاهتمامات، وتبدو في اهتمامه بأوجه النشاط المختلفة التي يتصل بها، والموضوعات التي يرغب قراءتها. يلجأ المراهق الى كتابة مذكرات خاصة به، يصف بها مشاعره الذاتية وخبراته الوجدانية.

- ✓ تزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من معلومات.
- ✓ ينمو التفكير المجرد والتفكير الابتكاري.

* **النمو الانفعالي:** من أبرز مظاهره:

- يحاول المراهق التوافق مع التغيرات التي تطرأ على جسمه وتقلبها.
- يزداد شعور المراهق بذاته، ويتجلى ذلك في مشاعر التمرد على مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع.
- تتسم انفعالات المراهق في هذه المرحلة بالقوة والحساسية المفرطة وعدم الثبات.
- يتأثر المراهق تأثراً عميقاً بنقد الآخرين لحساسيته الزائدة.
- يستغرق بعض المراهقين كثيراً في أحلام اليقظة كوسيلة للتعويض عما يعانونه من أنواع النقص والفشل والحرمان، لتحقيق ما عجزوا عن تحقيقه في الواقع عن طريق الخيال.

* **النمو الاجتماعي:** من أبرز مظاهره:

- ❖ يظهر المراهق ميله الى الجنس الآخر، ويحاول أن يجذب انتباهه بطرق مختلفة متباينة كالأناقة واللباقة في الحديث والتفوق في المبارات الرياضية...الخ
- ❖ يظهر الولاء والطاعة للشلة وجماعة الأقران في الوقت الذي يسعى فيه للتحرر من قيود الأسرة، إذ يجد في هذه الجماعة خير متنفس يحقق له الراحة النفسية التي تقيه عوامل الكبت والإحباط والشعور بالوحدة، مما يؤدي الى الصراع مع الوالدين وغيرهما من أصحاب السلطة.
- ❖ يتخلص من بعض جوانب الأنانية التي كانت تطبع سلوكه فيحاول أن يأخذ ويعطي ويتعاون مع الآخرين، ومرد ذلك أتساع دائرة علاقاته الشخصية وتفاعله الاجتماعي.
- ❖ تكثر الخلافات في هذه المرحلة بين الكثير من المراهقين وآبائهم، وتدور في معظمها حول أمور من قبيل موعد العودة الى البيت مساءً، والعادات الشخصية في ارتداء الملابس، وعدم القيام ببعض الأعمال البيتية.