

## المراهقة

يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الاعداد لمرحلة المراهقة ) الى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة الى التاسعة عشرة تقريبا او قبل ذلك بعام او عامين او بعد ذلك بعام او عامين (اي بين 11- 21 سنة).

ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك الى ان بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول الى النضج في مظاهر النمو المختلفة.

ولكي ندخل الى عالم المراهقة ولكي نفهم المراهق فلا بد ان نفهمه من وجهة نظره ومن واقع اطاره المرجعي.

هذا ومن اهم مميزات مرحلة المراهقة ما يلي:

- × النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- × التقدم نحو النضج الجسمي (اقصى طول).
- × التقدم نحو النضج الجنسي.
- × التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقق الفرد واقعيا من قدراته وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يتوافر فيها الكثير من المحكات التي تظهر قدراته وتعرفه حدودها.
- × التقدم نحو النضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي.
- × التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة والقيام بالاختيارات واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج.
- × تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وامكانياته وتمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه لنفسه.
- × اتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر والتخطيط للمستقبل.

واثبتت البحوث كذلك ان للمراهقة اشكالا وصورا متعددة تتباين بتباين الثقافات وتختلف باختلاف الظروف والعادات الاجتماعية والادوار الاجتماعية التي يقوم بها المراهقون في مجتمعهم واكدت الدراسات العديدة ما مضمونه ان المراهقين يختلفون في إطار المجتمع الواحد بين ريفه وحضره وفي الطبقات الاجتماعية المختلفة.... وهكذا. وتدلل البحوث ايضا على ان صورة المراهقة تعتبر محصلة او نتاجا للتفاعل بين العوامل الوراثية الحيوية والنمط الثقافي والمجال النفسي الذي يعيش فيه المراهق.

ولقد وصف ستانلي هول Hall المراهقة بأنها "فترة عواصف وتوتر وشدة" تكتنفها الازمات النفسية وتسودها المعاناة والاحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق.

الا ان بحوث كثير من العلماء مثل مارجريت ميد Mead وروث بنيدكت Benedict وغيرهما اوضحت ان ما يصادفه الفرد من عواصف وتوترات وشدة انما يرجع الى عوامل الاحباط والصراع المختلفة التي يتعرض لها في حياته في الاسرة وفي المدرسة وفي المجتمع. ولقد اثبتت الدراسات ايضا ان المراهقة مرحلة نمو عادي، وان المراهق لا يتعرض لأزمة من ازمات النمو مادام هذا النمو يسير في مجراه الطبيعي اي ان هؤلاء يرون في المراهقة مرحلة البحث عن الذات وتحقيق الذات، مرحلة الحب، مرحلة نمو الشخصية وصقلها، مرحلة اكتشاف القيم والمثل، كل هذا يصور لنا ان مرحلة المراهقة مرحلة فيها الكثير من النمو وفي نفس الوقت فيها الكثير من التذبذب والاضطراب والمحاولة والخطأ.

وهكذا نرى ان مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد. ومن بين ما يظهر مرحلة المراهقة بهذه الصورة ما يلي:

**x الصراعات النفسية:** التي قد تطرأ على المراهق. فالمراهق الصغير يسعى لان يكبر ويتحمل المسؤولية ولكنه يحتاج لأن يظل طفلا ينعم بالأمن وهو يسعى للاستقلال ولكنه مازال يحتاج الى المساندة والدعم والاعتماد على الاخرين خاصة الوالدين والاسرة وهو يسعى للحرية الشخصية ولكن المعايير والقيم الاجتماعية تكبله احيانا.

**x الضغوط الاجتماعية:** (الخارجية) وهذه كثيرة على المراهق فعليه ان يقف على قدميه وان يفكر لنفسه ويختار ويقرر لنفسه وهو يريد تحقيق ذاته ولكن عليه ان يتطابق تفكيره وسلوكه مع المعايير الاجتماعية. وهو يريد ان يحقق ميوله وان يشبع حاجاته ولكن عليه الا ينسى مفهوم "التوافق الاجتماعي".

**x الاختيارات والقرارات:** فعلى المراهق القيام بالاختيارات واتخاذ القرارات الحيوية التي تحدد مستقبل حياته ومن هذه الاختيارات والقرارات ما يتعلق بالتعليم (مستواه ونوع ومداه) ومنها ما يتعلق بالمهنة (نوعها والاعداد لها والدخول فيها والتوافق معها) ومنها ما يتعلق بالزواج (الزواج او الاضراب عن الزواج).

**x ظاهرة البطالة:** كما يسميها جيرسليد (Jarsild) (1963) ويقصد بها البطالة الاقتصادية والاعتماد على الاخرين ويقصد بها ايضا البطالة الجنسية، فالمراهق مؤهل جنسيا الا انه غير مسموح له ان يمارس الجنس الا في الحلال شرعا وبعد ان يستطيع البقاء وهذا لا يأتي الا بعد فترة قد تطول .

**x الخلط:** في اذها الكبار (الوالدين والمربين) بخصوص مفاهيم مثل السلطة والحرية والنظام والطاعة والديمقراطية ... الخ واختلاف وجهات النظر بين الكبار وبين المراهقين بخصوص هذه المفاهيم .

ونستطيع ان نتصور المراهقة على انها احدى الحلقات في دورة النمو النفسي تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر بدورها في الحلقات التالية لها .

وتعود اهمية دراستنا لمرحلة المراهقة الى انها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية اذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما انهم يكونون افكارهم عن الزواج والحياة الاسرية وبالزواج يكتمل جزء كبير من دوره في النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون اسرة جديدة، ومن ثم يولد طفل، وبالتالي تبدأ دوره جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد الى الطفولة الى المراهقة الى الرشد وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الانسان في الحياة.

## المراهقة المبكرة

(12-13-14 سنة)

### المرحلة الإعدادية

في هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفلي، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور. ولا شك ان من ابرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي.

### النمو الفسيولوجي

تعتبر المراهقة فترة من فترات التغير الفسيولوجي الملحوظ وفيها تتغير وظائف كل جهاز من اجهزة الجسم بدرجة معينة واهم تغير هو حدوث البلوغ الجنسي ولذلك سنولي البلوغ الجنسي عناية خاصة.

### البلوغ الجنسي:

يعتبر البلوغ بمثابة "الميلاد الجنسي" او "اليقظة الجنسية" للفرد ويتحدد البلوغ الجنسي عن البنين بحدوث اول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، وعند البنات بحدوث اول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية ويعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة الى المراهقة.

ويسبق البلوغ الجنسي فترة نمو جسدي سريع خاصة في الطول. وليس هذا النمو السريع نتيجة للبلوغ الجسدي وانما هو باعث له.

واهم شي في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية وهذا يحدث غالبا بين سن 13\_14 سنة. اما البلوغ الجنسي فيبدأ بنمو الغدد والاعضاء التناسلية فالمثيرات هنا داخلية، وتلاحظ هنا اهمية الغدة النخامية التي تقع في اسفل المخ والتي تستثير هرموناتها المشاعر الجنسية والدورة الجنسية وكذلك تؤثر الغدة الكظرية او فوق الكلوية خاصة القشرة بهرموناتها في النمو الجنسي بوجه عام اذ يسبب زيادة افرازها زيادة واسراع النمو الجنسي ويلاحظ ايضا ضمور الغدة التيموسية التي تقع في التجويف الصدري ويسبب نقص افرازها البكور الجنسي ويختلف سن البلوغ الجنسي لدى البنين والبنات وبين افراد الجنس الواحد ايضا تبعا لاختلاف العوامل المؤثرة في النمو الجنسي فعند البنات يتراوح سن البلوغ الجنسي بين 9\_18 سنة وعند البنين يتراوح بين 11\_18 سنة .

ويمكن ان نضيف هنا ان البكور الجنسي (النمو الجنسي السريع) يرجع في اساسه الى سرعة النمو الفسيولوجي الحيوي والنمو السريع الزائد للغدد (خاصة زيادة افراز الغدة النخامية) فقد يكون لولد في الثامنة اعضاء جنسية كرجل بالغ. وهناك ايضا من البنات من تنمو مثل هذا النمو السريع المبكر. وعلى النقيض من ذلك يأتي التأخر الجنسي الذي يرجع غالبا الى قصور افراز الغدد. ويعالج في كثير من الحالات بحقن مستخلصات الغدة النخامية التي تساعد على النمو الجسمي.

### ويورد ستاتون وموسين وجونز ملاحظات حول التوافق مع سن البلوغ الجنسي اهمها:

#### × البنات اللاتي يبلغن مبكرا يملن الى:

- الخجل، مع الميل الى الاستعراض.
- الانعزال عن جماعة رفاق السن وسوء التوافق الاجتماعي (على الاقل حتى تلحق المتأخرات بهن).
- الحاجة الى اشراف خاص من الكبار بخصوص نشاطهن الجنسي.
- التقدم من الناحية الاجتماعية عن البنات الاخريات عندما ينضجن جميعا.
- المستوى العام للتوافق افضل من المتأخرات خاصة التوافق الشخصي والتوافق الاسري.
- تكوين مفهوم افضل للذات.

#### × البنات اللاتي يبلغن متأخرا يملن الى:

- الانعزال عن النشاط الاجتماعي، الشعور بالوحدة، وحسد قريناتهن.
- الخجل والقلق بسبب تأخر البلوغ.
- سيطرة الوالدين عليهن مما يؤخر انتقالهن من الاعتمادية الى الاستقلال وقد يصاحب هذا ضعف العلاقة مع الوالدين.
- نمو مفهوم الذات بدرجة اقل كفاية.
- الحاجة الى خبرات النجاح في اي ناحية يستطعن انجاز نجاح فيها.
- الحاجة الى الاعتراف والتقدير.

## × البنون الذين يبلغون مبكرا يميلون الى:

- السعادة، لاتجاه الانظار اليهم وتوليهم ادوارا قيادية.
- التعرض للرفض اذا حاولوا الانضمام الى جماعات اكبر منهم سنا.
- عدم استطاعة الحياة في مستوى النضج الذي يتوقعه منهم الكبار.
- الشعور بالثقة في النفس والكفاية والميل الى الاستقلال وتكون مفهوم موجب للذات والتوافق الاجتماعي والانفعالي.

## × البنون الذين يبلغون متأخرا يميلون الى:

- التأخر اجتماعيا ورياضيا عن رفاق سنهم.
- الخجل والقلق والوعي بالذات.
- اللجوء الى طرق سلوكية طفلية والسعي لجذب انتباه الاخرين.
- الحاجة الى خبرات النجاح في اي ناحية يستطيعون انجاز نجاح فيها.
- الشعور بالنقص وعدم الكفاية والاعتماد على الاخرين وتكون مفهوم سالب للذات وسوء التوافق الاجتماعي والانفعالي.

وهكذا يتضح ان معدل النمو الجسمي والفسولوجي يؤثر في نمو الشخصية بدرجة واضحة. الا اننا نلاحظ ان اثار النضج المبكر او المتأخر كما ذكرت قد تتعدل حسب تاريخ نمو الفرد او ظروفه الحاضرة.

وعلى العموم فان هناك عدة عوامل تؤثر في موعد البلوغ الجنسي منها حالة النشاط الغددي والحالة الصحية العامة والاستعداد الفردي وبعض العوامل البيئية كالتغذية. ويرى البعض هناك شواهد تدل على ان الانكباء يميلون الى ان يكونوا اسبق من غيرهم الى البلوغ وان المبكرين في بلوغهم يكونون عادة أضخم اجساما وافر نموا من الاخرين. فالمراهق لا يستطيع ان ينكر التغيرات التي تطرأ على جسمه ولكنه عادة يبتهج لحدوثها وعلى العموم نجد ان لدى كل من افراد الجنسين اتجاهات مختلفة نحو التغيرات الجنسية ووظائف الجسم وهذه التغيرات تؤثر على شخصياتهم وعلى تحصيلهم وعلى توافقهم النفسي العام.

## البلوغ الجنسي عند البنات:

يحدث الحيض عند الفتاة عندما يبدأ إنتاج البويضة الناضجة وانتقالها من المبيض عبر قناة البويضات (قناة فالوب) الى الرحم. وعندما لا يتم تلقيحها بالحيوان المنوي تنفر ويفصل الغشاء الرحمي المعد لاستقبالها ونموها تبعا لذلك وينزل في صورة دم احمر قان.

ويرتبط سن بدء الحيض لدى الفتاة بالطول والوزن والعمر الهيكلي اي ان البنات الاطول والاثقل ولأنضج في النمو الهيكلي ينضجن مبكرا عن زميلاتهن الاقصر والابطأ في النمو الهيكلي وقد درست هذه الظاهرة في معظم انحاء العالم واجريت المقارنات واتضح اول الامر ما مؤداه ان البنات يحضن في المناطق الحارة (الاستوائية والمدارية) اسرع من بنات الشمال والقطب، وهذا يرجع الى المناخ والبيئة الجغرافية.

ودرسوا الى اي مدى ترجع هذه الفروق الى المناخ والى اي مدى ترجع الى الفروق في التغذية (لان سوء التغذية الشديد يؤثر على الحيض وقد يمنعه والى اي حد يرجع هذا الاختلاف بين الاجناس المختلفة او الوراثة الفردية.

هذا كله لم ترد اجابات واضحة بخصوصه. ويرى كارمايكل Carmichael (1945) ان التغذية والظروف البيئية العامة لها تأثير على الاسراع بالبلوغ الجنسي اكبر من اثر المناخ والجنس البشري الذي ينتمي اليه الفرد ومما يؤكد هذا انه في نفس المجتمع بل وفي نفس الاسرة توجد فروق فردية.

وسواء توقعت البنت حدوث اول حيض ام لم تتوقعه فأنها عادة تنتبه لحدوثه ويجب اعداد البنت لهذا الحدث لان بعض البنات ينظرن في رعب وهلع الى الحيض على انه نزيه لا يمكن ايقافه وقد يرتبط الحيض في هذه الصورة بعدم السرور او بالخبرات المؤلمة باقترانها معا في الدوام مما قد يصعب وقت حدوثه بصبغة غير سارة.

**البلوغ الجنسي عند البنين:**

مع البلوغ يلاحظ عند البنين نمو الاعضاء الجنسية بسرعة. وقد اوضحت بحوث الفريد كنزي وآخرون ان اوج الحيوية الجنسية لدى الذكور يكون في الفترة ما بين 13\_19 عاما. وحالما يبدأ البلوغ الجنسي ينظر الفتى الى التغيرات التي طرأت عليه باهتمام وينظر الى هذا المظهر المعبر عن الذكورة على انه يتضمن بين ثناياه معنى المكانة والقيمة بين اقرانه الذكور ويصاحب البلوغ الجنسي عند البنين السيادة التدريجية للإفرازات والهرمونات المنشطة للذكورة مما يؤدي الى ظهور الخصائص الجنسية الثانوية.

ويلاحظ ان العلامات او الخصائص الجنسية الثانوية لا تظهر عند البنين في نفس الوقت او العمر، فرغم ان سن 12 هي السن التي تظهر فيها هذه الخصائص عن البنين الا ان ظهورها يتوزع بين سن 10\_16 سنة.

وحالما يبلغ الفتى جنسيا تتغير اتجاهاته النفسية وتتغير ميوله واهتماماته. ويمكن قياس العلاقة بين ردود الافعال الانفعالية ومظاهر النمو الجنسي وقد اوضحت بعض الدراسات انه كلما زادت نسبة الهرمونات الجنسية الذكرية كلما ارتفع نضجه على سلم قياس العمر الانفعالي فيما يختص بالاتجاهات النفسية والميول.

ولقد رأينا ان اهم مظاهر النمو الفسيولوجي في المراهقة هو البلوغ الجنسي والى جانب هذا تحدث تغيرات في افرازات الغدة الصماء.

وبالإضافة الى ذلك نلاحظ مظاهر النمو الفسيولوجي التالية

× نمو حجم القلب بنسبة اكبر من نمو الأوردة والشرايين.  
× يزداد ضغط الدم .

× تنمو المعدة وتتسع لتسد حاجة الجسم النامي، وتنمو بقية اعضاء الجهاز الهضمي بنفس النسبة تقريبا.

× يتذبذب التمثيل الغذائي بما يؤدي الى زيادة الشهية للأكل عند المراهق ويؤدي الى كثرة الأكل، الا انه قد يلاحظ بعض حالات فقد الشهية عند البنات مما يؤدي الى الاعراض عن الطعام.

### **تطبيقات تربوية:**

يجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي :



- × شرح مظاهر البلوغ الجنسي للمراهقين حتى لا يكون هناك شعور بالحرج او الارتباك او القلق او الشعور بالذات عندما تطراً هذه المظاهر.
- × اعطاء المزيد من المعلومات الصحية الصحيحة عن تغيرات البلوغ وعن الحيض. (خاصة البنات) وعن إفرازمني والاستئناء (خاصة البنين) وغرس الاتجاه الخاص بأن الحيض والقذف المنوي امران طبيعيين.
- × تنمية اتجاه الاعتزاز بالبلوغ الجنسي والاقتراب من الرشد .
- × إعداد المراهق لكي يتقبل التغيرات الجسمية والفسولوجية المختلفة وفهم مظاهر النمو الفسيولوجي بصفة عامة على أنها تغيرات عادية لا تحتاج إلى قلق بخصوص ما قد يعتبر اعتلالاً في صحة المراهق.
- × العناية بالتغذية والنوم و تجنب الأعمال الشاقة المرهقة في هذه المرحلة بصفة خاصة .
- × توجيه المراهقين إلى الابتعاد عن الإفراط في السهر والتدخين وحفلات اللهو مما يستنفد حيوية الشباب.
- × العمل على إعادة الثقة إلى نفوس المتأخرين في النضج وطمأنتهم الى أنهم سيبلغون من النمو مبلغ من سبقوهم من ذوي النضج المبكر بعد أن يكتمل نموهم .و إلى أن معدلات نموهم سوية عادية، ولفت نظرهم إلى مبدأ الفروق الفردية في النمو.

## النمو الجسمي

مظاهره :

تلاحظ طفرة النمو وازدياد سرعته لمدة حوالي 3 سنوات (10 - 14) عند البنات ، (12 - 16 عند البنين) وذلك بعد فترة النمو الهادئ في المرحلة السابقة، على ان النمو يستمر الى حوالي 18 سنة عند البنات والى 20 سنة عند البنين، وتصل اقصى سرعة للنمو الجسمي عند البنات في سن 12 سنة وعند البنين في سن 14 سنة. ويتغير شكل الوجه الى حد كبير وتزول ملامحه الطفولية.

ويزداد الطول زيادة سريعة ويتسع الكتفان ومحيط الاردااف ويزداد طول الجذع وطول الساقين مما يؤدي إلى زيادة الطول والقوه. ويزداد نمو العضلات والقوه العضلية بصفة عامة. ويزداد الوزن زيادة سريعة نتيجة لنمو العضلات والعظام (عند البنات بين 12 - 14 سنة، وعند البنين بين 14 - 16 سنة).

### الفروق الفردية

توجد فروق فردية واسعة في الأبعاد المختلفة للنمو الجسمي في هذه المرحلة يبرزها ويضخمها طفرة النمو الجسمي .

### الفروق بين الجنسين

توجد فروق واضحة في توقيت النمو ويلاحظ تقدم مؤقت عند البنات وتأخر مؤقت عند البنين . ويكون البنون أقوى جسميا نسبيا من البنات حيث تنمو عضلاتهم نموا اسرع، اما عند البنات فيتراكم الدهن في أماكن معينة ، ويتزايد نمو النشاط العضلي عند البنات حتى سن 16 بينما تصل القوة العضلية أقصاها عند البنين في سن 15 سنة وتستمر في الزيادة حتى سن 18 سنة . وتنمو عظام الحوض عند الفتاة بشكل أوضح منه عند الفتى تمهيدا للوظيفة الحمل والولادة . ويشاهد اتساع الكتفين اكثر عند الفتى منه عند الفتاة تمهيدا لعمله الشاق الذي يعتمد على القوة .

وتسبق الفتاة الفتى في النمو العظمي الذي يبلغ اقصى سرعته بين 5 و 10 - 14 سنة عند البنات وتصل عظام الفتاة إلى اكتمال نضجها حوالي سن 17 سنة. ويبلغ اقصى سرعته بين 5 و 13 - 5 و 14 سنة عند البنين حيث يلحقون بالبنات في سن 14 ويفوقونهن .

وتهتم الفتاة اكثر من الفتى بالمظهر الشخصي من حيث الطول والوزن والمظهر العام وتسعى دائما لكي تبدو (أكثر جمالا وجاذبية) ولذلك نراها تقضي وقتنا طويلا أمام المراة .

## العوامل المؤثرة فيه

يتأثر النمو الجسمي بعوامل عديدة من أهمها المحددات الوراثية والجنس و التغذية و إفرازات الغدد، ويلاحظ أن للغدة النخامية و إفراز هرمونات النمو دوراً هاماً في هذا.

## ملاحظات

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعته الكبيرة التي يغلب عليها عدم الانتظام في أجزاء الجسم المختلفة، فالأنف يبدو كبيراً والوجه غير متناسق والجسم لا يتناسب طولاً وعرضاً مما يقلق المراهق بخصوص شكله ويفقده الاتزان الحركي، ويزيد من حرجه وتعثره وقلقه. ومن الطريف أن النمو الجسمي في مرحلة الطفرة هذه لا يسير في توازن تام مع مظاهر النمو الأخرى، فنجد مثلاً فتاة قد تم نموها الجسمي بينما ما زال نموها العقلي أو الانفعالي أو الاجتماعي لم ينضج بعد. ومن ثم قد يخدع الكبار ويتوقعون منها إداء عقلياً أو سلوكياً انفعالياً أو تصرفاً اجتماعياً يتناسب مع نموها الجسمي، ويندهشون ويسخرون منها عندما يجدون سلوكها في هذه النواحي ما زال غير ناضج بالفعل. وقد يحدث العكس تماماً فيتأخر النضج الجسمي قليلاً عن النضج العقلي أو الانفعالي أو الاجتماعي فيعامل الكبار الفتاة على أنها ما زالت بعد طفلة، وهذا وذاك يؤثر تأثيراً سيئاً على النمو النفسي في هذه المرحلة.

ولا شك أن ظهور بثور الشباب أو ما يسمى حب الشباب والبشرة الدهنية عند بعض المراهقين من أهم ما يشغل بالهم ويسبب لهم متاعب نفسية ومن أنواع بثور الشباب النوع النقط وهو الذي تكثر فيه البثور ذوات الرؤوس السوداء والنوع الحبيبي والنوع البثورى، والنوع العقدي، والنوع الحويصلي وبه أكياس، والنوع الضامر وبه ندب منخسفه. وتظهر بثور الشباب نتيجة للنشاط العام الزائد للغدد مع البلوغ بما في ذلك الغدد الدهنية في الجلد وخاصة في الوجه وعلى الذراعين. ومع تراكم إفرازات هذه الغدد تملأ مسام الجلد وتسدها وتكون البثور. ومن الأسباب التي تهيئ الفرصة لظهور بثور الشباب البشرة الدهنية، وإهمال وغسل الوجه ونظافته وعدم التمتع بالشمس والهواء، والإفراط في تناول المواد النشوية الدهنية واضطراب الهضم، واضطراب الغدد الصماء، ونقص فيتامين (أ) وينصح علماء النفس بتجنب القلق أو الخجل من مواجهة الناس حيث ان ما يؤثر في الآخرين هو الشخصية وليس الشكل، وينصح

الأطباء بغسل الوجه عدة مرات يوميا بالماء الدافئ والصابون الطبي والمثابره على الرياضة والتمتع بالشمس والهواء ، وعدم عصر البثور الموجودة بالوجه حيث أن ذلك يلهبها اكثر، والأقلال من تناول المواد النشوية والدهنية، وتجنب سوء الهضم ومعالجة الإمساك ونقص الفيتامينات، وتعاطي بعض الهرمونات أو المضادات الحيوية تحت الإشراف الطبي، ويجب أن يطمئن الشباب إلى أن هذه البثور شيء طبيعي في هذه المرحلة، فقليلا ما يستمر وجودها بعد سن السابعة عشر او الثامنة عشر. ويلاحظ أنه بعض المراهقين لا يظهر لديهم بثور الشباب مطلقا بينما يستمر لدى البعض حتى مرحلة الرشد .

وعندما يحل البلوغ يلاحظ تغير على الحالة الصحية للمراهق سببه سرعة النمو وما يصاحبها من تغيرات داخلية . فقد يصاب بالأنيميا ويشعر بالإجهاد ونقص الطاقة والميل إلى التراخي وعدم الرغبة في العمل وقد يظهر فقدان الشهية في بعض الحالات .وقد تلاحظ آلام المعدة عند البنات وتشاهد العصبية والقلق والصداع عند بعض المراهقين. وقد يكون المرض حيلة دفاعية للهروب من المسؤوليات وقد يكون سببه عدم الاستقرار والقلق الناجم عن الفشل في الحياة العاطفية و كثرة النزاع العائلي وعدم التوافق في المدرسة.

### تطبيقات تربوية

يجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي :

- إعداد المراهقين للنضج الجسمي والتغيرات الجسمية التي تطرأ في هذه المرحلة: معناها، والفروق الفردية فيها، وتقبلها والتوافق معها... الخ وإعداد البرامج التربوية المخططة الخاصة بذلك .
- عدم المقارنة بين الأفراد، فالفروق الفردية في معدلات النمو تلعب دورا هاما هنا .
- مراعاة الفروق بين الجنسين بصفة عامة .
- الاهتمام بالتربية الصحية والقضاء على الأمية الصحية والعناية بالطب الوقائي وزيادة الرعاية الصحية والاهتمام بالتغذية والعادات الصحية الخاصة بالنوم والراحة لمواجهة النمو الجسمي السريع والتزام الجانب العلاجي الصحي لبثور الشباب عن طريق الغذاء الصحي و النظافة و التمريينات الرياضية بدلاً من الإسراف في محاولة إزالتها باليد مما يزيد الطين بلة .

### النمو العقلي

تشهد مرحلة المراهقة الطفرة النهائية في النمو العقلي .

## مظاهره

تتميز مرحلة المراهقة بأنها فترة تميز ونضج في القدرات وفي النمو العقلي عموماً ومن ثم فإن تعليم المراهق (كله) يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعده في نموه المتكامل ويتردد نمو الذكاء ويكون الذكاء العام أكثر وضوحاً من تمايز القدرات الخاصة ويوجد عدد لا بأس به من مقاييس الذكاء في هذه المرحلة. ويلاحظ أن استخدام مقياس واحد للذكاء لا يعطي أكثر من تقريب. فقد يكون أحسن أداء للفرد أو قد يكون أسوأ أداء له أو بين بين. ولا شك أنه كثرة عدة الاختبارات وتكرارها هو الذي يوضح بدقة أكثر مستوى النمو العقلي للفرد ونمطه، وهذا هو اسلم طريق لعمل التنبؤ بالنمو العقلي .

وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية، وتشير بعض الدراسات إلى أنه يمكن التنبؤ بهذه القدرات في الطفولة المتأخرة (حوالي سن 11 + ) وكان هذا النظام معمولاً به في إنجلترا ولكنه تغير الآن وتأجل قياس هذه القدرات والاعتماد عليها في الإرشاد التربوي حتى سنة 13 + في المراهقة المبكرة حيث تكون قد تم وضوحها .

وتزداد سرعة التحصيل وإمكانياته. ويلاحظ ذلك مثلاً في القراءة وأماكن تحصيل مواد مثل الهندسة والجبر. وتدل البحوث على أن قراءات المراهقين في هذه المرحلة يدور معظمها حول موضوعات التسلية كما في القصص والفكاهات والموضوعات الطريفة وخاصة ما يتفق منها مع الميول الخاصة. و الكتب التي تتناول الشباب ومشكلاتهم والموضوعات الجنسية.

وتنمو القدرة على التعلم و القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات ويلاحظ أن التعلم يصبح منطقياً لا الياً، ويبعد عن طريق المحاولة والخطأ .

وينمو الإدراك من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي الذي يمتد عقلياً نحو المستقبل القريب والبعيد .

وينمو الانتباه في مدته ومداه ومستواه، فيستطيع المراهق استيعاب مشكلات طويلة معقدة في سهولة ويسر .

وينمو التذكر معتمداً على الفهم واستنتاج العلاقات و المتعلقات، وتنمو معه القدرة على الاستدعاء والتعرف، وتقوى الحافظة، ويصل نمو التذكر إلى ذروته في نهاية هذه المرحلة .

وتزداد القدرة على التخيل المجرد المبني على الألفاظ ، ويتجه من المحسوس الـ المجرد. ويتضح ذلك في الميل إلى الرسم والموسيقى ونظم الشعر والكتابات الأدبية ويظهر كذلك في احلام اليقظة .

وينمو التفكير المجرد وتزداد القدرة على التفكير والاستدلال و الاستنتاج والحكم على الأشياء وحل المشكلات. وتنمو القدرة على التحليل والتركيب والقدرة على تكوين التصميمات الدقيقة. وتزداد القدرة على فهم الأفكار دون أن تكون مرتبطة مباشرة بالمراهق شخصياً . وتزداد القدرة على التعميم و فهم التعليمات والأفكار العامة .

وتنمو المفاهيم المعنوية مثل الخير والفضيلة والعدالة ... الخ . ويميل المراهق إلى رؤية الأشياء على مستوى (مفاهيمي) بينما كان وهو طفل يميل إلى رؤيتها على مستوى (إدراكي) وتزداد القدرة على إدراك مفهوم الزمن خاصة المستقبل والتخطيط له وتخيل ما عساه أن يحدث فيه .

وتزداد القدرة على التجريد وفهم الرموز اكثر من ذي قبل . وتتضح في بحث المراهق عن معاني الأشياء وقيمتها وأهميتها.

## الفروق الفردية

تظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحة صريحة.

### العوامل المؤثرة فيه :

رأينا كيف تلعب الوراثة دورا في وجود فروق فردية في الذكاء والقدرات العقلية ، وعرفنا أن القدرة العقلية الولادية تحدد الحد الأقصى الذي يمكن أن يصل إليها الفرد .وتؤثر التسهيلات البيئة والخبرة والتدريب في فرصة تنمية ودرجة استثمار القدرة الولادية إلى اقصى حد ممكن. كذلك ييسر التوافق الانفعالي الوصول إلى الثقة ومفهوم الذات الموجب المطلوب لتحقيق النضج العقلي، و تؤثر العوامل الانفعالية مثل الخمول والتمرد في الأداء العقلي للفرد وفي قياسه

ويؤثر مستوى وسرعة معدل النمو الجسمي في التحصيل المدرسي و شخصية المراهق بصفة عامة. وتظيف وسائل الإعلام خاصة الإذاعة والتلفزيون والسينما والجرائد العديد من الأفكار والخبرات .

### ملاحظات:

يبدأ النمو العقلي من البسيط (الحسي الحركي) وينتهي بالمعقد (إدراك العلاقات والمتعلقات). وتكون التغيرات العقلية في المراهقة كمية اكثر منها نوعية . وفي المراهقة تقل سرعة النمو العقلي نسبيا عن ذي قبل وعند النضج يستقر منحنى النمو حين ينضج .

وقد يشعر المراهق شعورا داخليا بأنه (يعرف كل شيء) وقد ينشغل في تجارب ومشروعات يظنها (اختراعات).

اما عن المراهقين الذين يتركون المدرسة، فيلاحظ أن المراهق يترك المدرسة لعدم حصوله على درجات تؤهله لاستكمال تعليمه أو لعدم تمكنه من متابعة التعليم او لعدم الشجيع في الأسرة أو لعسر مادي أو لظروف اجتماعية أخرى تحتم الخروج إلى العمل، أو بسبب التأخر الدراسي وعدم الاندماج في الحياة المدرسية والفضل الدراسي وتكراره... الخ . وإذا كان المراهقون يجبرون على ترك المدرسة أو يتركونها من تلقاء أنفسهم بناء على نتائج الامتحانات، فليست الامتحانات - ولا ينبغي أن تكون وحدها- هي التي يتقرر في ضوءها مثل هذه الإجراءات. ولا بد أن نضع في حسابنا أن المراهقين الذين يتركون المدرسة مجبرين يشعرون بمشاعر النقص، وأن الذين يتركونها مختارين يشعرون بالأسى، وان المجتمع في النهاية يعاني من نقص في كفاية القوى العاملة. وتؤكد بحوث فرنون وتجاربه أن المراهقين الذين يتركون المدرسة في نهاية المرحلة الابتدائية في سن 12 في مستهل مرحلة المراهقة وما زال أمامهم فرصة النمو العقلي حتى حوالي سن 18 لا تتاح أمامهم فرصة النمو العقلي إلى اقصاه، وتكون نسبة ذكائهم اقل من نسبة ذكاء من يكملون تعلمهم . ولا شك أن في هذا خسارة قومية مؤكدة، خسارة في تنمية عقول شباب الأمة وراشدي مستقبلها.

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة الإرشاد التربوي والمهني ، ويعتبر المستوى العقلي للمراهق عاملا مهماً في إرشاده تربوياً، رغم انه ليس العامل الوحيد في ذلك.

## تطبيقات تربوية :

يجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي :

- معرفة اختبارات الذكاء وتطبيقها والاهتمام بنتائجها حتى يتيسر الإحاطة بمستوى ذكاء التلاميذ .
- × مراعاة الفروق الفردية في الإرشاد التربوي و تقسيم التلاميذ حسب قدراتهم .
- × عدم إجبار المراهق على اتخاذ قرار بخصوص اختيار مهنة معينة في هذه السن .
- × تيسير كل امكانيات البيئة وشهد كل امكانيات المراهق لضمان حدوث عملية التعلم في أحسن ظروفها .
- × الإحاطة بمصادر المعرفة خارج المدرسة و تقييمها واختيار المناسب منها واستخدامها استخدام بناء في النمو العقلي للمراهقين .
- × تشجيع الرغبة في التحصيل ومساعدة المراهق على التعلم من كافة المصادر .
- × تيسير الخبرات الواسعة العريضة التي تسمح بنمو التفكير .
- × تشجيع الهويات الابتكارية .
- × مراعاة أن يهدف التعليم الإعدادي إلى تحقيق النمو العقلي والنمو الجسمي والانفعالي والاجتماعي و النمو الروحي وتأكيد مفاهيم التربية الوطنية لاعداد للمراهقين للحياة العملية.
- × الاهتمام بالتأهيل المهني لمن يتركون المدرسة وإيجاد الحلول لمشكلاتهم .



